

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СТРОИТЕЛЬСТВА»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
ГБУ КО ПОО «КИТиС»
Протокол № 1
от «27» август 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ КО ПОО «КИТиС»
М.А. Пашковский
«27» август 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР
Бондарец В.С.
«27» август 2024г.

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

возраст обучающихся: 16-17 лет
срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Чертищев Владимир Александрович
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград,
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся. Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Взаимоотношения – социально-психологический результат общения. Взаимоотношения вытекают из взаимно влиятельных воздействий людей друг на друга и переживания встречных отношений.

Внушение – способ влияния, который основывается на не критичном восприятии человеком поступающей информации

Воздействие (в психологии) – целенаправленный перенос информации от одного участника взаимодействия к другому.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности;

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа строится на многообразии форм и методов работы. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Актуальность программы обусловлена рядом объективных факторов, таких как материальная доступность, высокие коммуникативные возможности, простота в обучении данному виду спорта, и обеспечивает эффективное физическое воспитание и всестороннее физическое развитие. Данная программа дополнительного образования усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля подростка и помогает в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Мини-футбол» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом упражнений для проведения и участия в спортивных соревнованиях.

Практическая значимость образовательной программы

В процессе участия в соревнованиях у студентов формируется навык участия в споре, вырабатывается привычка соблюдения культурно-этических норм общения. В период подготовки к соревнованиям, для будущие участники игры оценивают важность той или иной проблемы как для себя лично, так и общества в целом.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание открытой площадки, совмещающей возможность обсуждения интересных для молодежи тем и формирования у участников навыков, необходимых в жизни- вести споры без агрессии и перехода на личности, уметь отстаивать свое мнение, уважая при этом мнение оппонента.

Принципы отбора содержания

В основу программы легли определенные педагогические принципы - принцип субъективности познающего сознания. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования;

- принцип дополнителности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

- принцип уважения к личности студента в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к его личности. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого - к сложному, от известного - к неизвестному».

Отличительные особенности программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам. Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Цель программы: всестороннее физическое развитие и углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить студентов правилам и особенностям игры «мини-футбол»,
- обучить студентов технике и тактике игры,
- сформировать навыки подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;

Развивающие:

- развить техническое мастерство,

- развить тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации,
- развить умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини - футболом;

Воспитательные:

- способствовать гармоничному физическому и психическому развитию обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни, как средства профилактики аддиктивного поведения подростков;
- воспитать силу воли обучающихся посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание твердости характера, оптимизма, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- обеспечить удовлетворение потребности в общении, эмоционального контакта с другими обучающимися и взрослыми, возможность проявления разносторонних эмоций и чувств.

Психолого-педагогических целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- 1) личностная ориентация образования;
- 2) профильность;
- 3) практическая направленность;
- 4) мобильность;
- 5) разноуровневость;
- 6) реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в том, что секция, которую будут отстаивать обучающиеся, как и состав самих команд определяется методом жеребьевки, что обеспечивает всем участникам, равные стартовые условия. Группа комплектуется в количестве 25 человек без разделения по половому признаку. Программа реализуется для обучающихся ГБУ КО ПОО «КИТиС».

Форма обучения - очная.

Обучение в объединении осуществляется в групповой форме. Беседы, практические занятия, тренировки, показательные зачеты, подвижные игры, товарищеские встречи, участие в соревнованиях, посещение спортивных мероприятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 136.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 136 часов, включая подготовительные опросы, мониторинги и индивидуальную работу с обучающимися.

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий:

- словесные методы (создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении). Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание;

- наглядные методы (применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов). Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы;
- методы упражнений;
- игровые методы;
- соревновательные методы;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- разминка (система упражнений, исполняемых в строгой последовательности);

- специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- система упражнений для освоения игры «мини-футбол»;
- спортивные развивающие игры;
- комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированное движений;

- методы сплочения спортивного коллектива;
- участие в спортивных соревнованиях.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности обучающихся:

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы владения мячом;
- частично-поисковый – участие студентов в соревнованиях
- стимулирования (соревнования, жанглирование мячом, поощрения).

Планируемые результаты освоения программы:

В процессе подготовки к выступлению и непосредственному участию в дискуссии у студентов происходит освоение таких компетенций как: умение работать в команде, способность подбирать аргументы и грамотно излагать информацию.

Образовательные. Результатом освоения программы будет способность обучающихся к самостоятельному и командному взаимодействию с новой информацией. Результаты каждой встречи фиксируются и составляют личный рейтинг игрока.

Развивающие. Участие в соревнованиях, спаринг партнера формирует и активность. **Воспитательные.** Воспитательным аспектом в процессе работы клуба, является формирование навыка ведения игры, в условиях строго соблюдения морально-этических норм и уважения к сопернику.

Обучающиеся

будут знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры «мини-футбол»;
- основы техники «мини-футбола»;
- все нормативы по общей физической подготовке;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований и правила судейства;

будут уметь:

- профессионально обращаться с мячом, пользуясь различными приемами;
- провести специальную разминку для футболиста;
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- выполнять все нормативы по общей физической подготовке;

смогут:

- участвовать в районных и областных соревнованиях;
- продемонстрировать навыки судейской деятельности;

Кроме того, планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформированные коммуникативные способности, то есть умение играть в команде, сформированная стойкая мотивация к ведению здорового образа жизни, к участию в мероприятиях различного уровня.

Механизм оценивания образовательных результатов

Критериями оценки могут служить следующие результаты: знание правил ведения спортивных мероприятий, нормы поведения на открытых соревнованиях; отстаивание выбранной точки зрения, даже если она не совпадает с их собственной, оппонирование выступающему, опираясь на информацию его сообщения; получение навыков спортивного духа, работы в только что сформированной команде, подбора навыков и контраргументов, контролем собственных эмоций.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, в процессе осуществления реализации программы работа команд на каждой тренировке спортивного клуба оценивается независимым жюри. Итоговая работа участников производится путем оценки всех грамот и дипломов, полученных в течении всего учебного периода.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия

- футбольные ворота - 2 шт.
- футбольные мячи - 10 шт.
- стойки футбольные - 10 шт.
- медицин-болл 1 кг. - 3 шт.
- медицин-болл 3 кг - 3 шт.
- скакалки - 20 шт.
- мяч волейбольный - 2 шт.
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

Кабинет, соответствующий нормам СанПин.

Спортивный зал колледжа. Стадион.

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

- Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями и спортивными навыками.

- Количественные показатели. Прохождение тестирования по блокам.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;

- практика.

Методическое обеспечение

- картотека упражнений по мини-футболу (карточки);

- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;

- схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе;

- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;

- «Правила игры в настольный теннис»;

- видеозаписи выступлений учащихся;

- «Правила судейства в настольном теннисе»;

- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в образовательную программу (2 часа).

Теория: «История мини-футбола в России и за рубежом» (просмотр презентации). Мини-футбол в колледже, городе, области. Успехи российских футболистов в крупнейших мировых соревнованиях. Футбол в программе Олимпийских игр. Знакомство со знаменитыми футбольными клубами и футболистами России и за рубежом.

Практика: Входной мониторинг (пробные соревнования).

2. Вводное занятие (4 часа).

Теория: Правила поведения в объединении, знакомство, требования техники безопасности на занятиях, правила пожарной безопасности.

Практика: Упражнения по тактической подготовленности. Контрольные упражнения.

3. Теоретическая подготовка - 14 часов.

Теория: Изучение основных правил игр «мини-футбол» и «футбол». Олимпийская система соревнований. Просмотр фрагментов различных матчей «мини-футбола» и «футбола». Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Строение организма. Органы пищеварения и выделения. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей. Промежуточный мониторинг (тест по теме «Что я знаю о футболе» - см. Методические рекомендации). Режим спортсмена. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена спортсмена. Гигиена сна. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Уход за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Гигиена мест занятий. Врачебный контроль. Понятие о травмах. Причины травм, потертостей и их профилактика на занятиях мини-футболом. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Закаливание организма. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. Промежуточный мониторинг (деловая игра «Готовим спортсмена к соревнованиям»). Промежуточный мониторинг («Тест на знание правил футбола»).

Практика: Ознакомление и выполнение общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц, туловища и ног. Комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп. (см. Методические рекомендации). Строевые упражнения (см. Методические рекомендации). Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Измерение роста, веса, температуры, давления посредством тонометра.

4. Общая физическая подготовка (16 часов).

Теория: Влияние комплекса упражнений на различные группы мышц (работа с муляжом человеческого тела).

Практика: Строевые упражнения, упражнения без мяча. Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития длительности, ловкости. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития четкости. Комплекс упражнений для развития координированности движений. Промежуточный мониторинг (Показательные соревнования по общей физической подготовке).

5. Специальная физическая подготовка (8 часов).

Теория: Изучение упражнений, направленных на развитие специфических физических качеств.

Практика: Выполнение упражнений «Квадрат 4x2», «Треугольник 3x1», «Шестиугольник 6x2». «Удержание мяча с нейтральным игроком»,

«Защита против нападения», «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний». Промежуточный мониторинг (соревнование между командой объединения и сборными командами колледжа).

6. Техническая подготовка (18 часов).

Теория: Различные виды техник игры «мини-футбол». (Просмотр видеоролика).

Практика: Отработка техник (удар по мячу, остановка мяча, удар по мячу головой, ведение мяча, отбор мяча). Отработка индивидуальных действий. Игра в нападении: движение с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Выбор необходимого технического приема для эффективного решения технической задачи. Отработка индивидуальных действий. Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Выбор необходимого технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации. Отработка командного взаимодействия. Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай — откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки. Игра в защите: умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух - трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

7. Тактическая подготовка (8 часов).

Теория: Понятие о спортивной технике. Понятие об индивидуальной и групповой тактике.

Практика: Передача мяча - верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

8. Учебные и тренировочные игры (18 часов).

Теория: Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Практика: Прохождение медкомиссии перед соревнованиями. Соревнования.

9. Психологическая подготовка спортсмена (12 часов).

Теория: Психологическая подготовка юных футболистов. Психологическая устойчивость как следствие хорошей физической, технической, тактической, игровой подготовки, четко поставленной задачи. Критерии оценки выступления команды (степень выполнения игрового задания, соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины).

Практика: Тренинг по самопознанию, контролю и переживанию эмоций. Тренинг на командообразование. Тренинг-коррекция психологического климата футбольной команды.

10. Судейская практика (6 часа).

Теория: Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Просмотр видеофрагментов знаменитых матчей по мини-футболу и футболу.

Практика: Промежуточный мониторинг «сдача правил игры на значок «судья по спорту». Организация, проведение соревнований по мини-футболу в колледже. Участие обучающихся в судейском секторе.

11. Подведение итогов дополнительной общеразвивающей образовательной программы (2 часа).

Практика: Сдача контрольных нормативов по программе.

12. Посещение городских, областных и всероссийских соревнований (10 часов).

13. Подготовка и участие в городских и областных соревнованиях (22 часа).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1.	Введение в образовательную программу	1	1	2	Контрольные упражнения
2.	Вводное занятие	1	3	4	Пробное соревнование
3.	Теоретическая подготовка	6	4	10	Промежуточный мониторинг («Тест на знание правил футбола»)
4.	Общая физическая подготовка	1	15	16	Промежуточный мониторинг (Показательные соревнования по общей физической подготовке)
5.	Специальная физическая подготовка	1	7	8	Промежуточный мониторинг (соревнование между)

					командой объединения и сборными командами колледжа)
6.	Техническая подготовка	1	17	18	Контрольные упражнения
7.	Тактическая подготовка	1	7	8	Контрольные упражнения
8.	Учебные и тренировочные игры	1	17	18	Контрольные упражнения
9.	Психологическая подготовка спортсмена	1	11	12	Тренинги
10.	Судейская практика	1	5	6	Промежуточный мониторинг «сдача правил игры на значок «судья по спорту»
11.	Подведение итогов дополнительной обще-развивающей образовательной программы	1	1	2	Сдача контрольных нормативов по программе
12.	Посещение городских, областных и всероссийских соревнований	0	10	10	Соревнования
13.	Подготовка и участие в городских и областных соревнованиях	0	22	22	Подготовка к соревнованиям
Итого:		16	120	136	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.2024	15:30-17:00	2	ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча серединой подъема	Лекция Практика	Спортивный зал	Тестирование Контрольные упражнения
2	07.09.2024	15:30-17:00	2	Техника передвижений футболиста.	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тестирование
3	12.09.2024	15:30-17:00	2	Удары по мячу головой с места	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
4	14.09.2024	15:30-17:00	2	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения

				различными частями стопы			
5	19.09.2024	15:30-17:00	2	Ведение внешней и внутренней частями подъема	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
6	21.09.2024	15:30-17:00	2	Передачи мяча внутренней стороной стопы	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
7	26.09.2024	15:30-17:00	2	Остановка мяча внутренней стороной стопы	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
8	28.09.2024	15:30-17:00	2	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
9	03.10.2024	15:30-17:00	2	Ведение мяча с изменением направление движения.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
10	10.10.2024	15:30-17:00	2	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
11	12.10.2024	15:30-17:00	2	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
12	17.10.2023	15:30-17:00	2	Челночный бег с ведением мяча 5x10м	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
13	19.10.2024	15:30-17:00	2	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
14	24.10.2024	15:30-17:00	2	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	Лекция	Спортивный зал	Тестирование
15	26.10.2024	15:30-17:00	2	Ведение мяча между стоек.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
16	31.10.2024	15:30-17:00	2	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
17	02.11.2024	15:30-17:00	2	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
18	07.11.2024	15:30-17:00	2	Взаимодействие защитника и вратаря	Практика	Спортивный зал	Тренинг
19	09.11.2024	15:30-17:00	2	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения

				различными частями стопы, бедром, головой.			
20	14.11.2024	15:30-17:00	2	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	Лекция	Спортивный зал	Тестирование
21	16.11.2024	15:30-17:00	2	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
22	21.11.2024	15:30-17:00	2	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
23	23.11.2024	15:30-17:00	2	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
24	28.11.2024	15:30-17:00	2	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
25	05.11.2024	15:30-17:00	2	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
26	07.12.2024	15:30-17:00	2	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы. Персональная опека и комбинированная оборона.	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тестирование
27	12.12.2024	15:30-17:00	2	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
28	14.12.2024	15:30-17:00	2	Удары по мячу головой на месте на точность	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
29	19.12.2024	15:30-17:00	2	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
30	21.12.2024	15:30-17:00	2	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
31	26.12.2024	15:30-17:00	2	Групповые действия защитников. Зонная защита игроков	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг

32	16.01.2025	15:30-17:00	2	Удары по мячу после ведения на точность в цель	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
33	18.01.2025	15:30-17:00	2	Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках в движении	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
34	23.01.2025	15:30-17:00	2	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
35	25.01.2025	15:30-17:00	2	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг
36	30.01.2025	15:30-17:00	2	Игра вратаря и защитников в обороне	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные тесты Тренинг
37	01.02.2025	15:30-17:00	2	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
38	06.02.2025	15:30-17:00	2	Ведение мяча между движущихся партнеров	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
39	08.02.2025	15:30-17:00	2	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
40	13.02.2025	15:30-17:00	2	Личная защита игрока	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
41	15.02.2025	15:30-17:00	2	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	Практика	Спортивный зал	Соревнования
42	20.02.2025	15:30-17:00	2	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
43	22.02.2025	15:30-17:00	2	Атака со сменой мест через центр	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
44	27.02.2025	15:30-17:00	2	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
45	29.02.2025	15:30-17:00	2	Комбинированное построение защиты	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
46	05.03.2025	15:30-17:00	2	Удары по мячу с полулета. Передачи мяча в заданный коридор.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
47	12.03.2025	15:30-17:00	2	Тактические комбинации при выполнении	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения

				стандартных положений.			
48	14.03.2025	15:30-17:00	2	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
49	19.03.2025	15:30-17:00	2	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
50	21.03.2025	15:30-17:00	2	Атака со сменой мест и без смены мест флангом	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
51	26.03.2025	15:30-17:00	2	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
52	28.03.2025	15:30-17:00	2	Тактические действия в нападении на своем игровом месте	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
53	02.04.2025	15:30-17:00	2	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полукета с 5-7 м.	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тестирование
54	04.04.2025	15:30-17:00	2	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
55	09.04.2025	15:30-17:00	2	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг
56	11.04.2025	15:30-17:00	2	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг
57	16.04.2025	15:30-17:00	2	Групповые взаимодействия с партнером во время	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг

				атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.			
58	18.04.2025	15:30-17:00	2	Подстраховка и помощь партнеру.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг
59	23.04.2025	15:30-17:00	2	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг
60	25.04.2025	15:30-17:00	2	Нападение быстрым прорывом	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
61	30.04.2025	15:30-17:00	2	Передачи мяча касанием без остановки на месте	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
62	07.05.2025	15:30-17:00	2	Передачи мяча без остановки в движении	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
63	14.05.2025	15:30-17:00	2	Передачи мяча на точность на месте в парах	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тренинг
64	16.05.2025	15:30-17:00	2	ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча серединой подъема	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тестирование
65	21.05.2025	15:30-17:00	2	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	Лекция Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения Тестирование
66	23.05.2025	15:30-17:00	2	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
67	28.05.2025	15:30-17:00	2	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения
68	30.05.2025	15:30-17:00	2	Организация быстрой контратаки	Практика	Спортивный зал	Контрольные упражнения

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года №912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

8. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе; DVD-диск о тактике защиты и нападения; Правила соревнований по футболу.
9. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», издательство «Советский спорт», 2010г.
10. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мари-ман, А. Юлдеринк. - М.: Олимп: 2010г.
11. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. - М.: Олимп: 2010г.
12. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. - М.: Олимп: 2010г.

13. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. - М.: Олимп: 2010г.

Для обучающихся и родителей:

14. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000г. -320с.

15. Кук М. 101 Упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003г. - 128 с.: ил.

16. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001г. — 112 с.: ил.

17. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2005г. - 96с., ил.

Методические рекомендации по проведению упражнений.

1. Комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

- встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться;
- потряхивание кистей рук над головой;
- руки в стороны. Выпад ногой в стороны - руки «уронить». Вернуться в исходное положение;
- прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;
- маховые движения ног в стороны;
- потряхивание ног попеременно;
- маховые движения ног вперед-назад;
- лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться;
- прыжки ноги врозь - вместе с хлопками в ладоши над головой;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- висы.

2. Упражнения без мяча:

- после медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении;

- побегайте между деревьями, все время меняя направление движения. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок;

- поставьте на площадке одну за другой 6-7 стоек. Расстояние между ними 2-3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

3. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

4. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

А) Для рук и плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в

различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Б) Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения «лежа» в «сед» и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

В) Для ног:

- поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многое коки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4. Упражнения для воспитания быстроты.

- повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3х10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

6. Упражнения для воспитания силы.

- подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

7. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

6. Упражнения для воспитания выносливости.

- равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры;
- обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов). Задача тре-

нера в игре «мини-футбол» - научить занимающихся в «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации. Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

7. Специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

- «квадрат 4x2» - самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях, приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов «прием и передача мяча», «перехват мяча», «финты», футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др.;

- «собачка» - упражнение выполняют 6 человек. Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м.) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения: неправильно выбранный адресат для передачи, неоправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии, за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические;

- «треугольник 3x1» - практически напоминает упражнение «квадрат 4x2», но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения;

- «шестиугольник 6x2» напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусто-

ронней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно;

- «**удержание мяча**» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях, приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем;

- «**удержание мяча с нейтральным игроком**» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

- «**защита против нападения**» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды - «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

- «**двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний**» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

Отдельный комплекс упражнений и его индивидуальная отработка необходимы для вратаря. Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения	Пол	Возраст							
		15	16	17	18	19	20	21	22
Бег 30 м, с высокого старта, с.	м	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,3	4,2	4,1
	д	5,6	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6
Челночный бег, 3*10 м, с.	м	8	7,6	7,4	7,0	6,8	6,2	6,0	5,6
	д	8,8	8,6	8,6	8,4	8,4	8,2	8,2	8,0
6-минутный бег, м.	м	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600	1650
	д	1100	1100	1200	1200	1300	1300	1400	1400
Прыжок в высоту с места, см.	м	60	64	68	72	76	80	84	88
	д	42	44	48	50	52	56	58	62
Прыжок в длину с места, см.	м	197	200	220	220	220	220	220	220
	д	155	160	165	170	175	180	185	190
Метание набивного мяча (1 кг.), м.	м	8,0	8,4	8,8	9,2	9,6	9,7	9,8	9,9
	д	6,0	6,4	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	7	8	10	12	13	14	16	17
	д	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	-	-	-	-	-	-	-	-
	д	16	18	20	22	24	25	26	27

Нормативные требования по специальной подготовке.

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	30	36	40	44	48	52	56	60
	д	22	26	30	34	36	42	46	50
Жонглирование мяча головой, раз	м	24	26	30	34	36	40	44	48
	д	16	18	22	26	30	34	36	40
Бег 30 м., с ведением мяча	м	5,5	5,1	4,8	4,4	4Д	3,8	3,5	3,1
	д	5,7	5,4	5,1	4,8	4,4	4,1	3,8	3,4
Ведение мяча по восьмерке, с.	м	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с.	м	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу, кол-во попаданий в цель	м	4	4	5	5	6	6	7	7
	д	4	4	4	5	5	5	6	6

Для вратарей

Вбрасывание мяча в цель, кол-во попаданий	м	4	4	5	5	5	6	6	6
	д	3	3	4	4	4	5	5	5
Удар ногой с полупета в цель, кол-во попад.	м	4	4	4	4	4	4	5	5
	д	3	3	3	3	3	3	4	4

Тренинг-коррекция как инструмент психологического климата футбольной команды

Задание первое - предполагало самооценку личностных качеств. Упражнения: «Футболка с надписью», «Ассоциации», «Представление о себе». Членам футбольной команды тренер раздает листы бумаги. Каждый получает задание написать на листе бумаги 8-10 предложений о себе, не указывая на легко узнаваемые внешние признаки. По окончании работы листы сдаются тренеру, спортсмены вновь усаживаются на свои места. Тренер зачитывает описания, не называя фамилий. Задача участников - угадать кому, из группы принадлежит зачитываемая характеристика. После этого обсуждение результатов.

Задание второе предполагает оценку существующих взаимоотношений в футбольной команде через эмоционально-символическую аналогию. Эмоциональные образы-символы подобраны с учетом особенностей спортсменов юношеского возраста, их стремления к эмоциональному восприятию действительности и соответствовали разным ступеням развития футбольной команды. Для обозначения этих ступеней использовались следующие образные названия: «Песчаная россыпь», «Мягкая глина», «Мерцающий маяк», «Алый парус», «Факел». Своеобразное видение футбольной команды через представленные образы-символы, умение соотнести реальную жизнь с эталонной моделью выступало важной частью постдиагностического тренинга-коррекции. Выполнение всеми членами группы данного задания позволило не только определить, на какой ступени развития находится футбольная команда, но и определить реальные перспективы и пути ее развития. Сюда входили предложения игроков, касающиеся эмоционального климата, стиля взаимоотношений, самоуправления.

Цель третьего задания «Фигуры» состоит в осуществлении диагностики способности членов футбольной команды организованно выполнять довольно сложную умственную и физическую работу, требующую хорошего взаимопонимания и четкой координации действий.

Задание четвертое - преследовало осознание причин возникновения отрицательных эмоциональных состояний спортсменов. Варианты выполнения этого упражнения:

А) Обсуждение (дискуссия) в кругу на тему: причины возникновения отрицательных эмоций (гнев, раздражение, страх, злость, неуверенность). Каждый член футбольной команды информировал других членов команды о причине одной из эмоций, иллюстрируя (аргументируя) свой рассказ ситуацией из своего прошлого опыта. В заключение проходило обсуждение (мини исследование), какие эмоции чаще упоминались и с чем это связано.

Б) Обсуждение (дискуссия) в мини-группах. Каждая группа рассматривала одну из отрицательных эмоций, результат обсуждения - описание причин, вызывающих эту эмоцию, озвучивается в кругу.

В) Обсуждение (анализ) в кругу ситуаций из прошлого опыта футболистов. Каждый член команды описывал ситуацию из своего опыта, а командные усилия направлялись на выявление причин возникновения отрицательных эмоций и адекватности реакции.

Задание пятое - направлено на осознание роли отрицательных эмоциональных состояний (гнев и раздражение) во взаимоотношениях с членами футбольной команды, выработку навыков рефлексии (умение анализировать ситуацию с позиции окружения). Основные усилия членов команды направлены на создание способов управления отрицательными эмоциями и способов адекватного их предъявления окружающим, которые затем обсуждались в кругу.

Задание шестое - «Настроение». Вполне правомерно рассматривать самочувствие и настроение спортсмена в команде как один из механизмов, раскрывающих изменения его взаимодействия с коллективом. Смысл этого заключается в том, что посредством эмоционального отражения собственного «Я» и группы формируется чувство общности, утверждается понятие «мы». Следовательно, изучая динамику настроений, можно составить представление и о динамике отношений в футбольной команде. Групповое командное настроение, содержащее отдельные черты настроения футболистов, обладает заразительностью, большой импульсивной силой и динамичностью. Сложность изучения динамики настроений заключалась в том, что при этом необходимо было уловить и количественно выразить содержание эмоциональных состояний. Важно было получить от каждого испытуемого сведения о его настроении, а не его объяснения и рассуждения по поводу собственных эмоциональных состояний. Дело в том, что всякая попытка футболиста дать рациональный отчет о своем настроении побуждала его согласовывать собственные показания с гласным или негласным мнением лидера или тренера. Динамика настроений выяснялась с помощью метода эмоционально-символической аналогии, в основе которого лежит специфическая связь цвета с эмоциональными состояниями. Испытуемый, прибегая к языку эмоционально-символической аналогии, получал возможность более непосредственно описать свои состояния, не обращаясь к объяснительным логическим конструкциям или аппрейдерам, т.е. словам и выражениям, имеющим оценочную окраску и обозначающим отношение личности к тому, о чем идет речь. Цветоматрицы, построенные на основе индивидуальных дневниковых данных за весь период наблюдения, дали возможность представить картину самочувствия каждого члена футбольной команды изо дня в день, общую тональность психологического климата в команде за каждый день и завесь рассматриваемый период. Цветовая гамма по вертикали показывает представленность определенных настроений в футбольной команде ежедневно, по горизонтали - динамику эмоциональных состояний личности изо дня в день в течение исследуемого периода.

Тест по теме: «Футбол»

- 1. Какая страна является родиной футбола?**
а) Бразилия; б) Испания; в) Англия.
- 2. В каком году наша страна становилась победителем Олимпийских игр?**
а) 1984г.; б) 1980г.; в) 1988г.
- 3. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?**
а) пенальти; б) вбрасывание; в) угловой удар.
- 4. Игра в футбол начинается:**
а) ударом с центра поля; б) ударом из-за боковой линии; в) вбрасыванием.
- 5. Сколько замен в футболе?**
а) 1; б) 2; в) 3.
- 6. Аут в большом футболе вводится:**
а) ногами; б) броском руками; в) ногой или рукой (по желанию)
- 7. Сколько замен в мини-футболе?**
а) 1; б) 3; в) не ограничено.
- 8. Главным средством передвижения футболиста в игре является:**
а) бег; б) спортивная ходьба; в) шаг.
- 9. Сколько человек одновременно находится на футбольном поле в одной команде?**
а) 10; б) 11; в) 12.
- 10. Сколько человек одновременно находится на площадке в одной команде при игре в мини-футбол?**
а) 5; б) 6; в) 7.

Тест по теме: «Мини-футбол»

- 1. К способам возобновления игры относятся:**
а) угловой удар; б) начальный удар; в) пас от ворот.
 - 2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**
а) 20x15; б) 30x15; в) 25x15.
 - 3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**
а) начальный удар; б) вбрасывание; в) пас.
 - 4. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**
а) квадратную; б) прямоугольную; в) треугольную.
 - 5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**
а) это определяет судья; б) не важно; в) на своих половинах площадки.
- Каждый правильный ответ: 1 балл.

