

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_2016 г. №\_\_1\_\_

Утверждаю  
Начальник училища  
д.и.н., профессор  
Т.Машковская \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

для 5-11 классов  
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:  
преподаватель отдельной дисциплины  
дополнительных образовательных программ  
Белкин В.А., к.м.с

Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p><b>Футбол</b> – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.</p> <p>Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль многих миллионов болельщиков.</p> <p>Элементы футбола, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе и в подготовки юных кадет. Недаром мини-футбол включен в программу Спартакиады довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><b>Цель программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;</li> <li>– обучение технике и тактике футбола.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передать теоретические знания о структуре и содержании игры и соревновательной деятельности футболиста;</li> <li>-сформировать основные двигательные умения и навыки техники футбола;</li> <li>- укрепить здоровье и развить быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;</li> <li>- приучить к игровым условиям;</li> <li>- привить воспитанникам стойкий интерес к занятиям спортом (футбол);</li> <li>- подготовить квалифицированных юных спортсменов.</li> </ul>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	Программа основана на примерной программе по футболу для спортивных школ. Произведен пересмотр часов на учебно-тренировочный этап в связи с конкретными условиями образовательного учреждения.
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	Срок реализации программы – 7 лет. Всего – 980 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 140 часов. 2,3 год – 210 часов. 4,5,6,7 год – 280 часов.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Спортивно-оздоровительный этап (1 год).</b> Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p>

	<p><b>Этап начальной подготовки (2,3 год).</b> Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап (4,5,6,7 год).</b> В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки.
Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>В результате изучения темы обучаемые должны <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы техники и тактики игры в футбол;</li> <li>-основные правила соревнования по футболу.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры;</li> <li>-осуществлять судейство.</li> </ul> <p><b>иметь навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться тактическими комбинациями по футболу.</li> </ul> <p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП.</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования Выполнение контрольных нормативов.

## 2. Тематический план

### 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них:	
			Теор.	Практ.
1	Введение в деятельность спортивной секции «Футбол»	2	2	-
2	История футбола.	2	2	-
3	Спортивный инвентарь в футболе	2	2	-
4	Основные правила игры в футбол	2	2	-
5	Специальные физические качества футболистов	4	-	4
6	Введение в технику игры	4	-	4
7	Техника передвижений	4	-	4
8	Техника ударов по мячу ногами	8	-	8
9	Техника ударов по мячу головой	8	-	8
10	Техника остановки мяча	8	-	8
11	Техника ведения мяча	8	-	8
12	Техника обманных движений (финты)	8	-	8

13	Техника отбора мяча	8	-	8
14	Техника вбрасывания мяча как технический прием	8	-	8
15	Техника игры вратаря	8	-	8
16	Методика судейства	8	-	8
17	Тактика как средство спортивной борьбы в футболе	8	-	8
18	Оборона в футболе	8	-	8
19	Анализ технико-тактических действий футболистов	8	-	8
20	Обучение тактике в футболе	8	-	8
21	Специальная физическая подготовка футболистов	8	-	8
22	Спортивные соревнования	4	-	4
23	Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	итого	140	8	132

### 2,3 год (этап начальной подготовки)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них:	
			Теор.	Практ.
1	Введение в деятельность спортивной секции «Футбол»	2	2	-
2	Бег с мячом по прямой	12	-	12
3	Обманные движения на скорости	10	-	10
4	Обыгрыш один на один	10	-	10
5	Передача мяча в движении	10	-	10
6	Обработка различных коротких передач в движении	12	-	12
7	Быстрый пас и остановка мяча	12	-	12
8	Отработка удара после розыгрыша стенки	10	-	10
9	Отработка удара с близкого расстояния с лёта	10	-	10
10	Удар подъёмом	12	-	12
11	Удар в ворота по движущемуся мячу	10	-	10
12	Отработка ударов с обеих ног	10	-	10
13	Ведение мяча с ударом	10	-	10
14	Удар в ворота после обводки	10	-	10
15	Отработка удара головой	8	-	8
16	Игра головой с партнёром	8	-	8
17	Удар по воротам после передачи с фланга	10	-	10
18	Игра вратаря	8	-	8
19	Специальная физическая подготовка футболистов	12	-	12
20	Спортивные соревнования	12	-	12
21	Сдача контрольных нормативов	12	-	12
	итого	210	2	208

### 4,5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

№	Тема занятий	Кол-во часов	Из них:	
			Теор.	Практ.
1	Введение	4	4	-
2	Тактика как средство спортивной борьбы в футболе	4	4	-
3	Обучение тактике в футболе	8	-	8
<b>Тактика нападения</b>				
4	Индивидуальные действия без мяча	32	-	32
5	Индивидуальные действия с мячом	32	-	32
6	Групповые действия	32	-	32
<b>Тактика защиты</b>				
7	Индивидуальные действия	32	-	32
8	Групповые действия	32	-	32
9	Тактика вратаря	32	-	32

10	Специальная физическая подготовка футболистов	32	-	32
11	Спортивные соревнования	32	-	32
12	Сдача контрольных нормативов	8	-	8
	итого	280	8	272

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание темы занятия (дидактические единицы)
1	Введение в деятельность спортивной секции «Футбол»	Презентация спортивной секции «Футбол». Просмотр игры футболистов. Проведение спортивных игр с элементами футбола. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
2	История футбола	Краткие сведения об играх в мяч в древнем мире и в средние века. Возникновение и развитие футбола в России. Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза. Основные этапы развития футбола в СССР. Чемпионаты и соревнования на Кубок страны. Развитие футбола в современной России и странах СНГ. Международные встречи российских команд, участие в Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Основные итоги крупных международных соревнований по футболу прошедшего олимпийского цикла (ЧМ, ЧЕ, ОИ и др.). Развитие футбола с 1863 года до наших дней.
3	Спортивный инвентарь в футболе	Характеристика инвентаря в футболе (спортивная одежда). Игровая площадка.
4	Основные правила игры в футбол	Основные правила игры в футбол, права и обязанности играющих. История правил игры. ОФП
5	Специальные физические качества футболистов	Теоретико-практические сведения о специально физических качествах футболистов.
6	Введение в технику игры	Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства футболиста.
7	Техника передвижений	1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости); 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления); 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две); 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).
8	Техника ударов по мячу ногой	1) удар внутренней стороной стопы; 2) удар внутренней частью подъема; 3) удар средней частью подъема; 4) удар внешней частью подъема; 5) удар носком.
9	Техника ударов по мячу головой	1) удар серединой лба; 2) удар боковой частью лба.
10	Техника остановки мяча	1) остановка мяча внутренней стороной стопы; 2) остановка мяча подошвой; 3) остановка мяча подъемом; 4) остановка мяча бедром; 5) остановка мяча грудью; 6) остановка мяча головой.
11	Техника ведения мяча	1) ведение мяча ногами; 2) ведение мяча головой.
12	Техника обманных движений (финты)	1) финт «уходом»; 2) финт «ударом»; 3) финт «остановкой».

13	Техника отбора мяча	1) отбор мяча ногой;2) отбор мяча в подкате; 3) отбор мяча толчком плеча.
14	Техника вбрасывания мяча как технический прием	Показ техники вбрасывания мяча. Отработка технического приема
15	Техника игры вратаря:	1) ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении);2) отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками);3) перевод мяча;4) броски мяча (сверху, сбоку, снизу).
16	Методика судейства	Планирование в футболе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание. Система розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определения мест в розыгрыше. Правила игры в футболе, их влияние на характер и содержание игры. Изложение основных положений из разделов правил игры. Методика судейства. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.
17	Тактика как средство спортивной борьбы в футболе	Тактика игры в футбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе. Методы оценки индивидуальных и коллективных тактических действий. Игровые комбинации
18	Оборона в футболе	Средства индивидуальной и коллективной тактики в атаке и обороне. Индивидуальная тактика с мячом и без мяча, взаимодействия игроков в обороне и атаке, передачи мяча (короткие, средние, длинные).
19	Анализ технико-тактических действий футболистов	Анализ технико-тактических действий футболистов в матче чемпионата России по футболу: регистрация технико-тактических действий одного из футболистов или команды в целом (по выбору).
20	Обучение тактике в футболе	Понятия «тактической подготовки» и «тактической подготовленности». Средства и методы тактической подготовки футболистов. Анализ современных средств и методов тактической подготовки в футболе. Использование различных тактических методик во время футбольного матча.
2	Специальная физическая подготовка футболистов	Характеристика специальных физических качеств футболистов. Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств футболистов. Анализ современных средств и методов специальной физической подготовки в футболе.
22	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по настольному теннису в парном разряде.
23	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

### 2,3 год (этап начальной подготовки)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия (дидактические единицы)
1	Введение в деятельность спортивной секции «Футбол»	Презентация спортивной секции «Футбол». Просмотр игры футболистов. Проведение спортивных игр с элементами футбола. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
2	Бег с мячом по прямой	Ведение мяча игровой ногой; Ведение мяча левой ногой; Ведение мяча правой, левой ногой по очереди; Ведение мяча внутренней стороной стопы; Ведение мяча внешней стороной стопы; Ведение мяча подошвой.
3	Обманные движения на ско-	Переступы; Замах; Смена направления движения.

	рости	
4	Обыгрыш один на один	Различные обманные движения: Переступы; Проброс мяча мимо соперника; Смена направления движения.
5	Передача мяча в движении	Передача мяча правой ногой; Передача мяча левой ногой; Передача мяча внутренней стороной стопы; Передача мяча внешней стороной стопы; Передача мяча подъёмом.
6	Обработка различных коротких передач в движении	Передача мяча правой/левой ногой; Передача мяча внутренней стороной стопы; Передача мяча внешней стороной стопы.
7	Быстрый пас и остановка мяча	Остановка мяча внутренней стороной стопы; Остановка мяча внешней стороной стопы; Остановка мяча подошвой; Передача внутренней/внешней стороной стопы; Передача подъёмом.
8	Отработка удара после розыгрыша стенки	Передача мяча с отыгрышем в «стенку» без удара по воротам; Передачи мяча с отыгрышем в «стенку» с защитником; Передача мяча с отыгрышем в «стенку» с ударом по воротам.
9	Отработка удара с близкого расстояния с лёта	Удар с отскоком от земли; Удар с рук; Удар с навеса партнёра с лёта.
10	Удар подъёмом	Правильная постановка ног; Удар с рук; Удар с отскоком от земли; Удар по стоящему мячу.
11	Удар в ворота по движущемуся мячу	Удар с шага; Удар после ведения; Удар после передачи.
12	Отработка ударов с обеих ног	Удар правой/левой ногой внутренней/внешней стороны стопы; Удар подъёмом правой/левой ногой.
13	Ведение мяча с ударом	Ведение мяча правой/левой ногой внутренней стороны стопы с последующим ударом; Ведение мяча правой/левой ногой внешней стороны стопы с последующим ударом.
14	Удар в ворота после обводки	Удар после обводки фишек; Удар после обводки пассивного соперника; Удар после обводки в полную силу.
15	Отработка удара головой	Удар головой с места; Удар головой в прыжке; Удар головой в падении.
16	Игра головой с партнёром	Жонглирование головой индивидуально; Жонглирование головой с передачей партнёру.
17	Удар по воротам после передачи с фланга	Удар после передачи с фланга низом; Удар после передачи с фланга верхом; Удар головой после передачи с фланга; Удар ногой после передачи с фланга.
18	Игра вратаря	Ловля мяча (копящегося; летящего; в присяде; в падении); Отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками); Перевод мяча; Броски мяча (сверху, сбоку, снизу).
19	Специальная физическая подготовка футболистов	Характеристика специальных физических качеств футболистов. Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств футболистов. Анализ современных средств и методов специальной физической подготовки в футболе.
20	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по настольному теннису в парном разряде.
21	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП.

#### 4,5,6,7 год (учебно - тренировочный этап)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия (дидактические единицы)
1	Введение	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с инвентарём. Правила личной гигиены.
2	Тактика как средство спортивной борьбы в футболе	Тактика игры в футбол. Классификация тактики. Виды тактики в футболе.
3	Обучение тактике в фут-	Средства и методы тактической подготовки футболистов. Ис-

	боле	пользование различных тактических методик во время футбольного матча.
<b>Тактика нападений</b>		
4	Индивидуальные действия без мяча	Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
5	Индивидуальные действия с мячом	Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Применение различных видов обводок в зависимости от игровой ситуации.
6	Групповые действия	Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, под удар; короткую или среднюю передачи низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».
<b>Тактика защиты</b>		
7	Индивидуальные действия	Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.
8	Групповые действия	Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше «стандартных» положений.
9	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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.
10	Специальная физическая подготовка футболистов	Обучение использованию средств и методом для воспитания специальных физических качеств футболистов.
11	Спортивные соревнования	Проведение соревнований между курсами.
12	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов по ОФИ и СФП.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	<p>Дополнительная образовательная программа дает возможность воспитаннику быть в атмосфере поиска, включиться в работу коллектива, увлеченного решением проблемы. На занятии используются средства нестандартного типа. При этом задача педагога состоит в том, чтобы научить воспитанников анализировать свои ощущения и преодолевать сопротивление организма с помощью волевых качеств. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность и медицинские показания к спорту. Занятие дополнительного образования состоит из трех частей: 1) подготовительная 2) основная 3) заключительная.</p> <p><b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи,</p>
--------------------------------------	--



спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила: - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Выделяется три основные категории силы:

- *статическая сила* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.

- *динамическая сила* - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- *взрывная сила* - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Быстрота.-способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. *Быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получа-

емые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. *Быстрота выполнения простых игровых действий.* Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. *Быстрота выполнения сложных игровых действий* - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. *Быстрота взаимодействия футболистов* - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков. Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе. Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 12 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную. Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Ловкость - это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает *общей и специальной*,

*Задачи общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры. Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики. Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

#### Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. 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. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

#### 4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы, ))

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- 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.

#### 5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

#### 6. Спортивные игры.

- Ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре. Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, в возрасте 12-16 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка . «Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока. Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

**Учебный материал для всех возрастных групп****Техническая подготовка.**

<b>Приёмы игры</b>	<b>1 год</b>	<b>2год</b>	<b>3год</b>
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	
Ведение мяча с даром	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Игра головой в обороне		+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар».	+	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+	+
Финт «пробрось мяч».		+	+
Финт «уход с мячом».	+	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+	+
Финт «оставь мяч партнёру».		+	+

Финт «переступание через мяч».	+	+	+
Игра вратаря			
Техника броска			
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

**Особенности обучения техническим приёмам:**

**В группах 1-го года** обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

**В группах 2-го года** обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

**В группах 3-го года** возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - ***освоение игровой системы***, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

**Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.**

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

#### **Тактическая подготовка.**

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (12-15 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

**Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.**

#### **1. Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, 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, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

#### **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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебный материал для всех возрастных групп

Тактическая подготовка

### Тактика нападения

	1 год	2 год	3 год
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	+
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные		+	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча			+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника		+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			+

### Тактика защиты

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча	+	+	+
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки		+	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах	+	+	+
Руководство игрой партнёров при обороне		+	+
Организация атаки при вводе мяча в игру		+	+

### Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

*Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.*

*Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.*

*Групповые технические в защите и в нападении действия.*

### Игровая подготовка (для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: *учебные игры, спортивные игры, эстафеты.*

**Учебные игры:** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по



пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

**Основы игры в футбол:** Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

**Установка на игру и разбор её проведения:** Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

**Спортивные игры:** Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

**Эстафеты:** Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### **Соревнования**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. **Внутригрупповые** Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. **Межгрупповые** Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

	3. <i>Районные и городские</i> Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.				
Основные методы работы	<b>Словесные методы. Наглядные методы. Метод физического упражнения. Соревновательный. Видеометод</b> - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.				
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;</li> <li>- <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;</li> <li>- <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;</li> <li>- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний. Нормативные требования по всем разделам программы и описание тестов в методическом обеспечении программы.</li> </ul> <p><b>Контрольные испытания</b></p> <p>а) по физической подготовке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег 3x10 или бег 30м с высокого старта (сек).</li> <li>- кросс без учета времени (м)</li> <li>- многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)</li> </ul> <p>б) по технической подготовке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар по мячу на дальность (м)</li> <li>- бег на 30 м с ведением мяча (сек.)</li> <li>- жонглирование мячом ногами (количество ударов)</li> </ul>				
	<b>Тестовые упражнения</b>				
	1 год				
	П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
	2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
	3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
	4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4
	2 год				
	№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6.4	7.0	7.5
	2	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
	3	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	10	12	14
	4	Жонглирование мячом ногами (кол-	10	8	6

во ударов)				
3 год				
№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,2	6,6	7,0
2	Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	36 м.	32 м.	28 м
3	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
4	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	9	10	12
5	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
6	Для вратарей -удары по мячу ногой с рук на дальность (м) -доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) -бросок мяча на дальность (м)	20 35 15	18 30 12	15 25 10
Дидактический материал	Таблицы позиций игры в футбол. DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола			
Техническое оснащение занятий	спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием: - Футбольные ворота - 2 шт.; - футбольные мячи мячи - 20 шт.; - стойки футбольные - 10 шт.; - медицин-болл 1 кг. - 10 шт.; 2 кг. - 10 шт.; 3 кг. - 10 шт.; 4 кг. - 10 шт.; 5 кг. - 10 шт.; - скакалки - 20 шт.; - мяч волейбольный - 2 шт.; - жгуты, экспандеры - по 4 шт. - фишки переносные - 20 шт. – накидки - 20 шт. - мячи мини-футбольные - 10 шт.			

## 5. Список литературы

### (основная)

- Андреев С.Н. Мини-футбол: учебное пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
- Орлов А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод, рекомендации / А.В. Орлов. – М.: РИО РГУФК, 2004.
- Орлов А.В. Программа дисциплины «Теория и методика мини-футбола» / А.В. Орлов. – М.: РИО РГУФК, 2005.
- Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
- Футбол: учебная программа для спортивных школ. – М.: Госкомспорт СССР, 1981.
- Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов/ Петухов А.В. «Советский спорт», 2006.
- Футбольный тренер/ Сассо Э.-М.: «Терра-Спорт», 2003.
- Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций.-М.: «Терра спорт», 2004.
- Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.

### (дополнительная)

- Бабкин А.Е. Физическая подготовка футболистов (футзал): метод, рекомендации / А.Е. Бабкин, В.Н. Селуянов. – М.: РИО РГУФК, 2003
- Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе: учебное пособие / А.В. Евсеев, А.В. Симонов. – Екатеринбург: УрГУПС, 2002.
- Лаптев А.П. Режим футболиста / А.П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра / Н.Г. Латышев. –М.: Физкультура и спорт, 1977.

- Медведев В.В. Основы психологической подготовки футболистов: метод, разработка для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа /В.В. Медведев – М., 1988.
- Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста /П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко,О.Н. Джус, М.Е. Догадин. – Киев: Здоровья, 1988.
- Специальная подготовка футболистов: метод, рекомендации. – М.:Госкомспорт СССР, 1981.
- Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003.
- Петько С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе: метод, рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов. – М.: РИО РГУФК, 2003.
- Полозов А.А. Информационная модель управления соревновательной деятельностью: Автореф. дисс. докт. пед. наук / А.А. Полозов. –Омск, 2003.
- Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков А.А. Федоров. – М.: Терра-спорт, 2000.
- Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред.М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: ФОН, 1999.
- Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под ред.А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.