



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтбдтбдбмлунсетаншббрин» содтбдтбдбмлун-
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Методическим советом
МУДО «ЦДОД Олимп»
Протокол № 5
от « 30 » мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ЦДОД Олимп»
А.Ф. Соболев
от « 30 » мая 2024 г.

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД Олимп»
Протокол № 4
от « 30 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Кожаный мяч»

Направленность:
физкультурно-спортивная
Для учащихся
6-7 лет

1 год обучения

Составитель:
Антоник Владислав Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар,
2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Мини – футбол – это вид спорта, который способствует не только развитию быстроты, ловкости, силы, но и развивает такие черты характера, как взаимовыручка, ответственность, чувство уважения к соперникам. Формирует установку на здоровый образ жизни и бережное отношение к своему здоровью.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Кожаный мяч» модифицированная, уровневая (стартовый уровень), учрежденческая, разновозрастная, физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Кожаный мяч» разработана на основе:

1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Кожаный мяч» разработана с учетом следующих нормативных актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>

4. Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

6. Концепция развития дополнительного образования детей до

2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей») [Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

7. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/news/45028/>

8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009.

9. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

11. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» // Зарегистрирован 05.09.2019//

Актуальность данной Программы заключается в том, что футбол – игра универсальная. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы- интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая свой опыт работы с юными футболистами и тенденции развития мини- футбола как вида спорта, в ней существенно изменено содержание учебного материала.

Программа адаптирована под местные условия (район Крайнего севера, длительность зимнего периода) с учетом многолетней подготовки футболистов, особенности формирования их двигательной функции.

При разработке Программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры учащихся. Тем самым данная Программа не повторяет, а углубляет знания и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

Все видеоматериалы с соревнований и показательных выступлений в рамках объединения «Мини-футбол» становятся доступными для просмотра в семье через группу в социальных сетях "В контакте" <http://vk.com/club194302770>. Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на активную работу на занятиях.

Программа составлена на основе программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва «Мини-футбол (Футзал)» коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.; 2015 год.

Организационно – педагогические основы обучения.

Адресат программы. Программа предназначена для детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в мини-футбол.

Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется с 6 летнего возраста, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Наполняемость учебной группы: не менее 15 человек

Срок и объем освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса - 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 72 ч:

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество недель в году	Количество часов за год
1 год обучения	2	До 40 минут	1	36	72

Формы организации образовательного процесса.

В программе предусмотрены различные формы проведения занятий:

- аудиторные (групповые, парные, практическая работа, самостоятельная работа).
- внеаудиторные (дистанционная; самостоятельная практическая

работа; конкурсы, экскурсии, выставки, досугово-развивающие мероприятия).

Дистанционная форма обучения предполагает корректировку учебного плана.

Для изучения нового материала в дистанционной форме рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online- занятия, online-консультации и др.

Образовательные платформы: Вконтакте, Zoom.

В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

Возможна запись занятий на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Режим занятий. Продолжительность одного часа занятий для учащихся 6 – 7 лет- до 40 минут.

Продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы младших школьников за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 20 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей посредством занятий мини-футболом.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях по мини-футболу;
- Обучить технике и тактике мини-футбола;
- Изучить основные положения и правила мини-футбола.
- Познакомить с историей развития мини-футбола
- Научить правильно выполнять общеразвивающие упражнения

Развивающие:

- Развивать коммуникативные умения и навыки;
- Развивать умения планирования и оценки/ самооценки выполненной работы по предложенным критериям;

-Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог.

Воспитательные:

- Способствовать формированию интереса к занятиям и спорту;
- Способствовать формированию представлений об основных моральных нормах;
- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству.

3. Учебный план

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение.	2	1	1
1.1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка.	31	1	30
2.1	Теоретический материал.	1	1	0
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.			
2.3	Акробатика.			
2.4	Легкая атлетика.			
2.5	Подвижные игры и эстафеты.			
2.6	Упражнения для развития быстроты.			
2.7	Упражнения для развития дистанционной скорости.			
2.8	Упражнения на развитие ловкости и координации движения.			
3	Техническая подготовка.	26	2	24
3.1	Теоретический материал.			
3.2	Техника передвижения (перемещения).			
3.3	Ведение мяча.			
3.4	Остановка мяча.			
3.5	Передачи мяча.			
3.6	Удары по мячу ногой.			
4	Психологическая подготовка.	1	0	1
4.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			1
5	Восстановительные мероприятия.	4	1	3
6	Соревнования.	6	1	5
7	Промежуточная аттестация.	2	1	1

Итого		72	7	65
--------------	--	-----------	----------	-----------

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся, Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о традициях детского объединения футболистов. гр

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Практика: Общеразвивающие упражнения (для мышц туловища, рук, ног, шеи)
 Специализированные эстафеты, игры.

2. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Теория: История развития мини-футбола в городе Сыктывкаре.
 Определение понятия «игровые виды спорта» (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол)
 Достижения футболистов города на республиканских и российских соревнованиях.
 Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
 Понятие об общей и специальной подготовке.
 Знакомство со спортивной терминологией.

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов
 Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи и туловища.
 Комплексы упражнений в парах.

Перекаты назад из упора присев.
 Кувырок вперед из упора присев.
 Кувырок назад из упора присев.

Медленный бег, бег приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта, бег с ускорением.
 «Многоскоки».
 Прыжки в длину с места.

Подвижные игры и эстафеты

«Борьба за мяч», «Бой петухов», «Не давай мяч водящему»,

«Защита крепости».

Эстафеты с бегом, с переноской набивных мячей, преодоление препятствий.

Упражнения для развития быстроты

1. По сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений; стоя спиной, лицом, из приседа, из седа, левым и правым боком к направлению движения.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение на 15-20 м.

Бег между стойками.

Бег с резким изменением направления и скорости движения.

Упражнения на развитие ловкости и координации движения

Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).

Жонглирование мячом.

Подвижные игры «Живая цель», «Салки».

3. Техническая подготовка

Теория: Терминология в спорте (гимнастическая, футбола).

Основы техники футбола.

Практика: Техника передвижения (перемещения)

Бег по прямой, с изменением скорости и направления.

Стартовые ускорения скрестным шагом и остановки. Стартовые ускорения приставным шагом и остановки.

Прыжки на одной, на двух ногах (вправо, влево, с продвижением вперед и назад), прыжки вверх толчком двух ног с места, толчком одной и двух ног с разбега.

Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек.

Остановка катящегося мяча подошвой на месте.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте.

Передача мяча внутренней стороной стопы на месте.

Передача мяча серединой подъема на месте.

Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы.

Удары по неподвижному мячу.

Выполнение удара после ведения.

4. Психологическая подготовка

Практика: Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания.

Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.

Развивающие игры и состязания.

Тренинг на ознакомление и сплочение команды.

Релаксационные занятия.

5. Восстановительные мероприятия

Теория: Понятие о природных задатках и способностях, возможности человеческого организма.

Понятие о здоровом.

Основы гигиены:

Гигиенические требования к занятиям.

Понятие о травмах (краткая характеристика травм).

Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Понятие о режиме и его значении в жизнедеятельности человека.

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

6. Соревнования

Теория: Значение спортивных соревнований.

Структура проведения соревнований, упрощенные правила игры в мини-футбол

Лучшие команды и игроки города.

практика: Учебные и контрольные игры в мини-футбол.

7. Промежуточная аттестация

Теория:

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.
Выявление уровня усвоения теоретических знаний.

Практика:

1. Определение «стартового» уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные:

- знать историю развития футбола.
- понимать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила игры в мини - футбол;
- знать правила использования спортивного инвентаря.

Метапредметные:

- уметь слаженно взаимодействовать в паре и командных действиях на игровом поле;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность,

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности.

5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

5.1. Способы осуществления контроля освоения учебного материала при дистанционном обучении

Возможные формы осуществления диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фотоотчет, онлайн-беседа).

Выявление промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД «Олимп»».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе.

Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: наблюдение, собеседование, практическая работа.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению года обучения. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация по итогам освоения курса учащихся проводится с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- промежуточную аттестацию по окончании изучения разделов года обучения;
- промежуточную аттестацию по итогам освоения курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

В зачет аттестации входит участие и призовые места на соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Результаты фиксируются в протоколах соревнований, протоколах учета результатов сдачи контрольных нормативов, по технической и теоретической подготовке, диагностических картах.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения Программы и внести своевременно коррективы.

Критерии оценки результатов

1. Критерии оценивания результатов 1 года обучения (Приложение №2)

Этап аттестации учащихся

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение	Приложение 2,3 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 2,3 в УМК
Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Практические и теоретические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 1,3 в УМК

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1 Условия реализации программы

Программа «Кожаный мяч» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул. Морозова, 175 (МАОУ «СОШ №24»).

1.2. Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

- спортзал - 30 х 14м;
- ворота - 2;
- мячи- 15 шт.;
- набивные мячи - 15 шт.;
- стойки - 15 шт.;
- спортивная форма - 6 комплектов;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер -1 шт.;
- гимнастические скамейки.

Информационно-методическое обеспечение программы

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1.	Общая физическая и специальная подготовка	Инструкция по ТБ, схемы, учебные карточки
2.	Техническая подготовка	Макет-схема, тактическая доска
3.	Тактическая подготовка	Схематичные изображения, тактическая доска
4.	Соревнования	Положения и регламент о соревнованиях, правила мини-футбола
5.	Игровая подготовка	Видеоматериал, тактическая доска
6.	Инструкторская и судейская Практика	Правила мини-футбола, судейские карточки, правила для арбитра
7.	Восстановительные Мероприятия	Буклеты, карточки, видеоматериал
8.	Контрольные нормативы	Перечень нормативов

7. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

7.1. Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса

При разработке программы «Кожаный мяч» содержание выстраивалось на основе следующих педагогических принципов.

Многолетняя подготовка в мини-футболе строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего* обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает футболистам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. В игре футболист должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Педагог может показать прием сам или поручить это опытному футболисту. Можно посмотреть с футболистами игру команд, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, видеозаписи и т.д.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип системности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у футболиста при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы.

7.2. Методы и технологии обучения и воспитания

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются; теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором игры, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки занимающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, проводят педагог, медицинский работник, психолог.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный

методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств футболистов, обучении их тактике и технике необходимо учитывать периоды полового созревания.

Подбор средств и объем для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. Начальная подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия, особо важно применять акробатические упражнения (прыжки, упражнение на растягивание) в группах 1 года обучения обучающего и совершенствующего характера - использование этих упражнений в подготовительной части занятия. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно-воспитательном процессе и в обыденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться на протяжении всех лет обучения.

Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами и без предмета: мячами, скакалками, гантелями; подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики, упражнениям с партнером и физической подготовке по интервальному методу (стартовые рывки, бег с ускорением, прыжки через препятствия).

При обучении технике игры особое место занимают упражнения на тренажерах, что способствует ускорению овладения техникой и исключает в дальнейшем работу по исправлению у обучающихся ошибок.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специальных для игровой деятельности. Сюда относится умение взаимодействовать с другими игроками, умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

В систему многолетней подготовки футболистов органически входят *спортивные соревнования*, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Каждый юный футболист в спортивном зале оказывается в воспитательном пространстве. Педагог, психолог, творчески работающий коллектив. Они составляют ядро воспитательной работы, которое способствует созданию атмосферы уважения, защиты, сотрудничества

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена, является наличие сплоченного спортивного коллектива.

Формирование, спортивного коллектива можно условно разделить на четыре этапа (в ходе которых педагог совместно с психологом проводит диагностику спортивного коллектива):

I этап - характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

II этап - характеризуется тем, что активно поддерживая требования педагога, сам воспитанник предъявляет их к остальным членам коллектива. Идет включение детей в планирование воспитательной работы, работает выборный детский актив, создаются традиции.

III этап - идет формирование общественного мнения. Формируются положительные взаимоотношения, работает детский актив, идет закрепление традиций коллектива

IV этап - характеризуется тем, что члены коллектива умеют предъявлять требования сами к себе. Сформировано самовоспитание воспитанников (самонаблюдение, самопознание, самоограничение, самомотивация, самоконтроль, самоанализ). Пропаганда традиций в других детских коллективах

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является *формирование и поддержание положительных традиций*: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в футболисты, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др.)

Воспитание "*бойцовских*" качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

В процессе работы с футболистами важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики, тренировки, гигиены и других дисциплин; умения анализировать приобретенный опыт тренировки, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если

социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются;

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

В основе *психологической подготовки* лежат, с одной стороны, психологические особенности футбола, как вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Процесс овладения психологическими навыками и умениями начинается с их отработки на учебно-тренировочных занятиях и заканчивается их применением в реальных условиях соревнований. Для получения объективной и субъективной информации об уровне развития психологических умений и навыков используется анкетирование, включающее общие вопросы, а затем на основании ответов обучающихся проводится повторное анкетирование, включающее более специальные и узкие вопросы.

В психологической подготовке можно выделить:

- Базовую психологическую подготовку;
- Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- Психологическую подготовку к соревнованиям.

В свою очередь они делятся на: диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Базовая психологическая подготовка включает

- Развитие важных психических функций и качеств внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения,
- Развитие профессиональных важных способностей, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности),
- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний),

- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовками на протяжении всего многолетнего периода обучения и в ее задачи входит:

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива
2. Развитие процессов восприятия, в частности формирование специфических восприятий ("чувство мяча", "чувство времени", "чувство пространства")
3. Развитие внимания (объем, интенсивность, распределение, переключение)
4. Развитие тактического мышления - способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие памяти, представления и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представить возможные ситуации предстоящего состязания
6. Развитие способностей управлять эмоциями в процессе игровой деятельности и в жизненных ситуациях.
7. Воспитание волевых качеств (стойкость, настойчивость, активность, инициативность, дисциплинированность, упорство в достижении цели целеустремленность).
8. Воспитание наблюдательности, умения быстро и - правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи.

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности,
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработку индивидуального комплекса настраивающих мобилизирующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

1. Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей,
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент,
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных футболистов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. *Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств НП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период

интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных футболистов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами физкультурного диспансера.

8. Воспитательная работа

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

- 1) развитие спортивных способностей каждого ребёнка;
- 2) создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- 3) создание условий для сплочения коллектива;
- 4) развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей;
- б) развитие интереса к предпрофессиональной и профессиональной подготовке;

Массовые мероприятия в объединении проводятся в дни школьных каникул, внутри детского объединения, в ЦДОД. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Соревнования, экскурсии и т.д. проводятся в течение всего учебного года по плану. Для подготовки и проведения соревнований, праздников, игровых программ приглашаются родители.

№	Название мероприятия	Примерные сроки	Цели проведения мероприятия
1.	День открытых дверей в объединении	Сентябрь, 1-ая неделя	Презентация объединения
2.	Участие в городском фестивале «Воскресная мозаика»	Сентябрь	Взаимодействие с объединениями города.
3.	Участие в городской акции «Подарок пожилому человеку»	Декабрь	Приобщение к благотворительности, воспитание способности к состраданию, милосердию и деятельной помощи Нуждающимся.
4.	Новогодний праздник в Объединении	Декабрь	Организация досуга. Формирование сплоченного детского коллектива
5.	Праздник окончания учебного года.	Май	Формирование сплоченного детского коллектива

Следует обратить внимание на решение воспитательных задач программы.

С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся программы «Кожаный мяч» в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в очном и дистанционном режиме.

Работа с родителями:

- проведение родительского собрания в начале учебного года (знакомство с условиями МУ ДО «ЦДОД «Олимп», требованиями педагога);
- проведение совместных мероприятий в объединении, в Центре;
- проведение совместного занятия учащихся и родителей «Мир детский и мир взрослый»;
- анкетирование;
- проведение индивидуальных консультаций, бесед по необходимости и желанию родителей;
- проведение собрания в конце учебного года (итоги проведенной работы за год.

№	Вид работы	Цели проведения данных видов работ
1.	Индивидуальные и коллективные консультации для родителей, в том числе и через группу в социальных сетях "В контакте" http://vk.com/club194302770	Совместное решение задач по воспитанию и развитию детей
2.	Приглашение родителей на соревнования.	Презентация достижений. Совместное Решение задач по воспитанию детей.
3.	Анкетирование «Удовлетворённость результатами посещения ребёнком занятий объединения»	Изучение потребностей родителей, степени их удовлетворения результатами объединения.

8. СПИСОК

ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно –

правовые

документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
12. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
14. Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
16. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей») [Электронный ресурс] –Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
17. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/news/45028/>
18. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009.
19. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
20. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

21. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» // Зарегистрирован 05.09.2019//

Список литературы для педагога

1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329
2. Типовая программа по футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.
4. Настольная книга тренера «Наука побеждать», Н.Г. Озолин, Москва, 2012г.
5. Футбол «Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Ростов-на-Дону, 2015г.
6. «101 упражнение для юных футболистов», 2016г.
7. «Психология в спорте» В.П.Фомин, ФиС, 2009г.
8. «Футбол». Учебник для института физической культуры, В.А.Выжигин, 2014г.
9. Журнал «Дополнительное образование» 2005г. «Что такое программа дополнительного образования нового поколения?».
10. Журнал «Дополнительное образование» 2006г. «Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей»
11. Журнал «Дополнительное образование» 2008г. «О перспективах системного подхода к проектированию образовательных программ»
12. Журнал «Дополнительное образование» 2008г. «Современные требования к программам и учебным планам».
13. Журнал «Дополнительное образование» 2009г. «Педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования»
14. «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов», С-П, 2014г.
15. «Программа психологического обеспечения образовательного процесса МОУ ДОД ДЮКФП Олимпийский резерв", А.В. Корда, Воркута, 2012г.
16. Книга тренера «Футбол» Изд.Москва 2018 год.

Список литературы для учащихся

1. «Футбол для мальчиков», Г.П. Михалкин, А.В. Жданкин, Изд. АСТ, Москва, 2016г.
2. «Играй в футбол», А.С. Николаевич, Поматур Москва, 2010г.
3. «Футбол. Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Изд.Феникс, Ростов-на-Дону, 2014г.
4. Футбол «Спорт для начинающих», Д. Дрюэт, П. Мейсон, Изд. АСТ, 2017г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Кожаный мяч»

1 год обучения

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
1		Общая физическая и специальная подготовка 1.1 Теоретический материал 1.2 Общая физическая подготовка 1.3 Специальная физическая подготовка	31 1 15 15	1 1 - -	30 - 15 15
2		Техническая подготовка 2.1 Теоретический материал 2.2 Удары по мячу ногами 2.3 Удары по мячу головой 2.4 Прием (остановка) мячей 2.5 Ведение мяча 2.6 Обманные движения (финты) 2.7 Отбор мяча 2.8. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной, свободный удар) 2.9. Передачи мяча 2.10. Техника игры вратаря 2.11. Комплексное выполнение технических приемов	26 2 6 2 4 4 2 2 2 2 2	2 2 - - - - - - - - -	24 - 6 2 4 4 2 2 2 2 2
3		Соревнования	6	1	5
4		Игровая подготовка	3	-	3
5		Инструкторская и судейская практика	1	-	1
6		Восстановительные мероприятия	4	1	3
7		Контрольные нормативы	2	1	1
ИТОГО:			72	7	65

Контрольно - измерительные материалы входящей диагностики

Цель: Определение уровня исходной подготовки учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8	7, 1 и выше	7,0- 6,0	5,4 и ниже
			9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже
			10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег	8	1 0,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
			9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже
			10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	8	110 и выше	125-145	165 и выше
			9	120 и выше	130-150	175 и выше
			10	130 и выше	140-160	185 и выше
4	Выносливость	6 -минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и выше
			9	800 и менее	850-1000	1200 и выше
			10	850 и менее	900-1050	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше
6	Силовые	Отжимание от пола	8	4	5	6
			9	6	7	8
			10	9	10	11

Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
8-9 лет	160	155	150	5,2	5,5	5,7	10,6	12,0	12,4	14	11	9	5	4	3	14,0	15,0	16,0	3	2	2

Протокол
Промежуточной аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« »

Дата проведения: _____

Номер группы: _____

Цель: _____

Форма текущего контроля _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (_____ %) окончили 1 год обучения по программе «»

_____ 0 _____ учащихся (_____ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

Текущий контроль успеваемости на каждом занятии

Цель: Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

Форма: наблюдение.

Универсальный лист контроля.

Ф. И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

Уровни оценивания нормативов:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

Итог:

5 – 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;

2 и менее балла – низкий уровень.

Критерии

Теоретические знания

3 – учащийся употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

2 – учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

1 – учащийся знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять.

Практические умения и навыки

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;

2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более 1/2;

1 – учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.

Методические рекомендации
«Использование акробатических упражнений
в подготовке футболистов в группе 1 года обучения»
для педагогов дополнительного образования и учителей физической
культуры общеобразовательных школ

Футбол требует огромной подвижности в суставах и эластичности мышц. Акробатическая подготовка футболистов осуществляется в процессе обучения и совершенствования техники исполнения акробатических прыжков и способствует освоению правильной техники управления движениям тела в пространстве и при падении.

Гимнастические упражнения (акробатические), включаемые в каждое учебно-тренировочное занятие используются игроками в каждом отдельном моменте игры и помогают правильно оценивать свое место и роль среди других игроков на футбольном поле.

Гимнастические упражнения подразделяются на: прыжки, упражнения на растягивание, акробатические упражнения.

Прыжки

- *выполняются из основной стойки*: подскоки на месте, вперед- назад, вправо- влево, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, на одной ноге;
- *прыжки из упора присев*, прыжок вверх прогнувшись (руки вверх) с приземлением в
- исходное положение, прыжок в длину с приземлением в исходное положение;
- прыжки через скамейку, скакалку;
- прыжки на возвышение, с возвышения.

Во время прыжков (избирательного характера) можно делать движения головой, как бы ударяя по мячу вперед, в сторону.

Упражнения на растягивание

- *исходное положение - стойка ноги врозь, ноги вместе*: пружинящие наклоны туловища вперед, вниз;
- *из выпада* наклоны туловища вперед, назад;
- *исходное положение – сед ноги врозь*: наклоны туловища вперед, в сторону к ноге;
- *исходное положение - сед на бедре*: одна нога вытянута вперед, другая полусогнута и отведена назад – пружинящие наклоны туловища вперед;
- *исходное положение –стойка ноги врозь*, перенос туловища на левую, правая прямая, руки на поясе;
- *исходное положение – ноги вместе, врозь*: махи ногами вперед, в

стороны, назад;

- шпагаты.

Упражнение на растягивание можно выполнять в парах, у гимнастической стенки.

Акробатические упражнения

Во время учебно-тренировочных занятий по мини-футболу желательно включать акробатические упражнения, так как они развивают ловкость, координацию, быстроту реакции.

- *исходное положение – лежа на спине руки вверх*: перекаты вправо, влево прямым туловищем;
- *исходное положение – упор присев, сед ноги согнуты в коленях*: перекат на спину в группировке – перекатом вперед в исходное положение;
- *исходное положение – упор присев*; перекат боком вправо (влево) Все перечисленные акробатические упражнения (перекаты) подводящие к обучению кувырка вперед, назад (схема 1, схема 2).
- **кувырок вперед**, выполняется из различных исходных положений: с места, ноги вместе, ноги врозь, с 2-3 шагов, с небольшого разбега, через препятствия, с возвышения (схема 3).

При обучении кувырку необходимо помнить, что обучение необходимо начинать с наклонной поверхности с помощью (со страховкой). Когда этот этап освоен, можно переходить на горизонтальную поверхность.

Кувырок вперед можно выполнять в соединении: прыжок с возвышения – кувырок вперед, 2-3 кувырка вместе, с закрытыми глазами (упражнение на координацию), в сочетании с ударом по мячу.

- **кувырок назад** – особенность состоит в движении, направленном назад и может выполняться из различных исходных положений (схема 4).
- *исходное положение – ноги врозь, ноги вместе, упор присев, упор стоя согнувшись*. Кувырок назад может выполняться в стойку на руках или приближенно к стойке.

Примерные соединения кувырков: кувырок вперед – кувырок назад; 2 кувырка назад – кувырок вперед и наоборот; с 2-3 шагов кувырок вперед – прыжок вверх – кувырок назад, кувырок назад – кувырок вперед и т.д.

Каждая серия акробатических упражнений направлена на решение определенных задач и дает возможность избежать ошибок при формировании двигательных навыков.

При освоении кувырка вперед, назад можно использовать их с одновременным восприятием различных дополнительных условных ориентиров, включать различные сбивающие факторы, неожиданные трудности и сопротивление условного противника, например:

1. По команде 3 кувырка вперед и обводка мяча между стоек.
 2. 2 кувырка назад – поворот на 180 градусов в упоре присев, кувырок вперед и обводка стоек.
 3. 3 кувырка вперед и удар мяча по воротам (удары на точность),
 4. 3 кувырка назад – поворот – удар мяча по воротам.
 5. С 2-3 шагов кувырок вперед и удар мяча по воротам.
 6. На центральной линии площадки ставится 3-5 мячей и по команде обучающийся делает от 1 до 3 кувырка вперед (назад) и делает удар по мячам. Тоже самое, пронумеровать мячи, конкретно выполнить удар по мячу.
- Все эти игровые ситуации способствуют повышению ловкости, быстроты реакции, совершенствования вестибулярного аппарата, воспитания чувства смелости и решительности обучающихся в мини-футболе.