

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «___» _____ 20___ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 36»

_____ Е. А. Зайцева

«___» _____ 20___ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

Футбол

Сыктывкар

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная-дополнительная (общеразвивающая) программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Футбола» программы основного образования для учащихся 5-11 классов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что в последние годы всё большую популярность среди учащихся приобретают разнообразные подготовительные игры, упрощённое содержание которых делает доступным раннее знакомство с рядом спортивных игр. Именно такой игрой, знакомящей учащихся с футболом, является мини-футбол, игра непривлекательная по своей организации и одновременно увлекательная. Практически под неё можно приспособить любой физкультурный зал, баскетбольную площадку и даже поляну или лужайку.

Важнейшее преимущество мини-футбола ещё в том, что он не ограничивается лишь ролью ознакомления учащихся младшего и среднего возраста с азами большого футбола, а вовлекает в ряды своих активных почитателей.

Это объясняется тем, что, не смотря на свою простоту, мини-футбол обладает рядом интереснейших особенностей, делающих эту игру по-своему своеобразной и заманчивой.

Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще соприкасается с мячом и участвует в общей игровой деятельности (а это приятно).

Во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов (а это тоже интересно).

В-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая оборонять свои ворота и атаковать чужие. Добавим, что при игре в зале мяч практически всё время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок (это повышает зрелищность состязаний).

А так же данная программа дополнительного образования усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по мини-футболу, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности календаря спортивно-массовых мероприятий, организация занятий, наличие дополнительной материально-технической базы, тренажёров и специальных устройств, могут вносить коррективы в данную программу.

Программа предназначена для детей, желающих научиться играть в мини-футбол, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры.

По своей структуре и содержанию данная программа – модифицированная.

Цели и задачи

Дополнительная общеобразовательная-дополнительная (общеразвивающая) программа Физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и

психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники и тактики игры в мини-футбол и футбол.

Основными **задачами** учебно-воспитательного процесса по мини-футболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация мини-футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение технике и тактике игры в мини-футбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительная особенность программы в том, что для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе мини-футбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение мини-футбол в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащиеся сообщаются основные сведения по истории развития мини-футбола, правилами игры, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по мини-футболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

Основные направления:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по мини-футболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предназначена для учащихся 5-11 классов и предусматривает организацию многолетней, на протяжении 2 лет, организацию и проведение систематической плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Этапы реализации программы по годам:

- первый год обучения – начальная подготовка;
- второй год обучения – углублённое обучение технике и тактике игры;
- третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка;
- четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

У каждого года обучения свои основные задачи. Планирование учебно-тренировочного работы для начинающих имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач для данного контингента. Если у начинающих преимущественное значение имеет обучение простейшим техническим приёмам и тактическим действиям, то на второй год идёт дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры, на следующих этапах идёт дальнейшее совершенствование технических приёмов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки и соревнований и психологическая подготовка. С годами повышается уровень общей, всесторонней и специальной подготовке. Возрастает объём получения основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы. Одной из задач, является подготовка и участие в соревнованиях и от приобретения опыта участия в игровых тренировках, контрольных играх, в соревнованиях среди новичков обучающимися в начальной группе, до приобретения и накопления опыта участия на школьных и городских соревнованиях. По этапное приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований и основ тренировки, приобретения опыта в самостоятельном ведении тренировки, составления индивидуальных планов тренировки до инструкторских навыков в организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Особенности возрастной группы детей.

Дополнительная общеобразовательная-дополнительная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» предназначена для учащихся 5 –11

классов. Данная программа составлена на основе современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка определённого возраста.

Основываясь на принципы доступности и индивидуализации, все задания, в возрастных группах соответствуют возможностям занимающихся, их возрасту, полу, подготовленности, с учётом индивидуальных различий их физических способностей. Примерное распределение учащихся на возрастные группы: 11-14 лет и 15-17 лет.

Для детей младшей возрастной группы 11-12 лет необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Поэтому этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте (13-17 лет) в основном завершается формирование всех функциональных систем. В этом возрасте приходит период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Вид детской группы - специализированный. Основное направление развитие способностей детей, в приобретении ими знаний, умений игры в мини-футбол.

По характеру деятельности – физкультурно-спортивная.

Состав групп постоянно-переменный. По своему составу группы формируются как смешанные, так и отдельно из мальчиков.

Набор свободный, поэтому все желающие могут быть зачислены в группу.

Количество обучающихся по годам обучения 12-15 человек. Данное количество, обусловлено тем, что на площадке 9*22 м., точки зрения соблюдения правил безопасности во время занятий, допускается в учебных играх 3 игрока в поле и 1 вратарь. Минимальное количество даёт возможность увеличения плотности занятий, положительно влияет на тренировочный процесс, на развитие и совершенствование специальной физической подготовки, и подготовки команд к участию в соревнованиях.

Так же возможен прием детей в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка. Это необходимо для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

Режим занятий.

Количество часов в году – 60 ч. Количество часов в неделю - 2 раз в неделю по 2 часа.

Планирование результатов.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании должны:

обосновывать:

- значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

выполнять:

- правила безопасного поведения во время занятий футболом;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;

классифицировать:

- основные правила соревнований по мини-футболу и футболу;

- наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

понимать:

- жесты футбольного арбитра;

соблюдать:

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

выполнять:

- технические приёмы и тактические действия;

играть:

- в мини-футбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать:

- жесты футбольного арбитра;

проводить:

- судейство по мини-футболу.

Игра в мини-футбол требует от игроков максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувство ответственности;

- чувства коллективизма;

- настойчивости, решительности, целеустремлённости;

- внимания и быстроты мышления, скорости принятия решений;

- способности управлять своими эмоциями;

- совершенствованию основных физических качеств.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

Оценивание результатов обучения при реализации программы проводится 2 раза в год с использованием тестовых заданий.

1 год обучения

-тестирование на знание теоретического материала;

-тестирование технико-тактические умения на умение выполнять пройденные технические приёмы;

-определение уровня развития физических качеств по тестовым упражнениям;

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м. (сек.) – 5,2

Бег 300 м. (сек.) – 60

Прыжок в длину с места (см.) – 160

Тройной прыжок (см.) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м. с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

| № п\п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | |
|-----------|--|----------------|-------------|-----------|
| | | | теория | практика |
| | Введение (теория) | 2 | 2 | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 1. 1. | Общеразвивающие упражнения без | 3 | 1 | 2 |
| 1. 2. | предметов | | | |
| 1. 3. | Упражнения с набивным мячом (1кг.) | 2 | | 2 |
| | Подвижные игры, эстафеты, спортивные | 3 | 1 | 2 |
| | игры. | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 5 | 5 |
| 2. 1. | Упражнения, направленные на развитие | 2 | 1 | 1 |
| | гибкости | | | |
| 2. 2. | Упражнения, направленные на развитие | 2 | 1 | 1 |
| | быстроты, | | | |
| 2. 3. | Упражнения, направленные на развитие | 4 | 1 | 1 |
| | ловкости | | | |
| 2. 4. | Упражнения, направленные на развитие | 2 | 1 | 1 |
| | скоростно-силовых качеств | | | |
| 2. 5. | Упражнения, направленные на развитие | 2 | 1 | 1 |
| | выносливости (скоростной, игровой) | | | |
| 3. | Техническая подготовка | 18 | 8 | 10 |
| 3. 1. | Передвижения | 8 | 1 | 2 |
| 3. 2. | Удары по мячу | 2 | 1 | 1 |
| 3. 3. | Остановка мяча | 2 | 1 | 1 |
| 3. 4. | Ведение мяча | 3 | 1 | 2 |
| 3. 5. | Обманные движения (финты) | 2 | 1 | 1 |
| 3. 6. | Отбор мяча | 2 | 1 | 1 |
| 3. 7. | Вбрасывание мяча | 2 | 1 | 1 |
| 3. 8. | Техника игры вратаря | 2 | 1 | 1 |
| | Тактическая подготовка | 16 | 2 | 14 |
| 4. 1. | Тактика игры в нападении | 8 | 1 | 7 |
| 4. 2. | Тактика игры в защите | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Правила игры | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Соревнования и контрольное тестирование | 4 | 1 | 3 |
| | Итого: | 60 | 21 | 39 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

Введение: Федерация футбола в России. История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Правила безопасности при занятиях футболом. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения с набивными мячами, акробатические упражнения легкоатлетические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, специальной ловкости, выносливости (скоростной, силовой, скоростно-силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами футбола.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе. Классификация техники, целесообразность отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

Практика: Передвижения. Удары по мячу ногой, головой. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Обманные движения (финты). Отбор мяча Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Значение тактической подготовки в футболе по правилам игры в фут-зал.

Практика: Простейшие технико-тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами.

Тактика игры в защите: Организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Правила.

Теория: Правила футбола. Изучение правил мини-футбола.

Практика: Игры в мини-футболу с соблюдением правил.

Соревнования и контрольное тестирование.

Теория: Техника и тактика игры в мини-футбол. Разбор игр и устранение ошибок. Значение использования методов тестирования.

Практика: Соревнования по мини-футболу. Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица основных методов и организации учебно-воспитательного процесса

| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
|------------------------------------|--|---|---|
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированные, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся, тестирование. |
| Психологическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (внутри гимназические, городские), Товарищеские | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка |

| | | | |
|--|--|--|-----------------------------|
| | встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | | контрольных результатов. |
|--|--|--|-----------------------------|

К основным формам проведения занятий относятся:

Однонаправленные занятия, посвящённые только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому;

Комбинированные занятия, включающие два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;

Целостно-игровые занятия, построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;

Контрольные занятия - приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые 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.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны

соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника клуба или врача физкультурного диспансера.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий 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 так же игровой и соревновательный методы.

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

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.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; 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.

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 такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)
2. Футбол в школе. – М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).
3. Мини-футбол в школе. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 100 с. (Физическая культура и спорт в школе)
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И.Гришин. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 246 с.: ил.- (Высшее образование).