

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

Принята на заседании
Педагогического совета:
от «02» сентября 2024 года
Протокол № 161

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №14»
Тряпочкина
Т.Н. Тряпочкина
Приказ № 1710
от «06» сентября 2024 года



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

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Аббасов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

п. Красногвардейский, 2024

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность* и разработана для детей 12-17 лет. Программа направлена на формирование у обучающихся потребности в самосовершенствовании и развитие их двигательных способностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
8. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),
9. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы

в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06),

12. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

13. Методические рекомендации по подготовке и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20.06.2023 № 06-1207),

14. Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

15. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

16. Устав МБОУ «СОШ №14»; и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на изучение и

совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Адресат общеразвивающей программы. Набор обучающихся в коллективе проводится по принципу свободного выбора при наличии у ребёнка желания заниматься данным видом спорта. Данная программа рассчитана на 3 года и направлена на обучение детей 12-17 лет имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Режим занятий. 1 академический час – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 5 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 академическому часу. *Объём и срок освоения общеразвивающей программы.*

Объём программы – 510 часов. Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 34 недели. Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 170 часов в год, 2 год обучения: 170 часов в год, 3 год обучения: 170 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

Форма обучения – очная. По типу управления учебным процессом используется в основном система – групповые, индивидуальные, парные, теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Виды занятий: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы зачетные занятия, педагогическое тестирование, товарищеские встречи, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы «Футбол»

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

1.3. Содержание общеразвивающей программы «Футбол»**Тематический план занятий первого года обучения**

№ п/п	Раздел / тема	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опросы
2	Основы знаний Гигиенические знания и навыки. Закаливание	4	0	4	Опросы, контрольные испытания
3	Правила игры в футбол	6	4	10	Опросы,
4	Общая и специальная физическая подготовка	5	25	30	контрольные испытания
5	Техника игры в футбол	5	25	30	контрольные испытания
6	Тактика игры в футбол	5	20	25	контрольные испытания

7	Соревнования по футболу	5	10	15	Игры, соревнования
8	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	2	8	10	тестирование
9	Игра вратаря	3	12	15	контрольные испытания
10	Учебная игра	5	15	20	Игры, соревнования
11	Розыгрыш стандартов	3	7	10	контрольные испытания
Итого:		44	126	170	

Тематический план занятий второго года обучения

№п п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опросы
2	Основы знаний Развитие футбола в России Врачебный контроль Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	4	1	5	Опросы тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка	5	20	25	зачет тестирование
4	Техника игры в футбол	4	21	25	зачет
5	Тактика игры в футбол	4	21	25	зачет
6	Игра вратаря	2	13	15	зачет
7	Игра в защите	4	11	15	зачет
8	Соревнования по	0	10	10	соревнования

	футболу				
9	Учебные и тренировочные игры	0	15	15	тестирование
10	Судейство	2	2	4	зачет
11	Розыгрыш стандартов	3	7	10	контрольные испытания
12	Самостоятельная работа	0	10	10	зачет
13	Выполнение контрольных упражнений	1	9	10	тестирование
Итого:		30	140	170	

Тематический план занятий третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опросы
2	Основы знаний Развитие футбола в России Врачебный контроль и самоконтроль	3	2	5	зачет
3	Общая и специальная физическая подготовка	3	22	25	зачет тестирование
4	Техника игры в футбол	3	32	35	контрольные испытания
5	Тактика игры в футбол	3	27	30	контрольные испытания
6	Подстраховка игроков	2	8	10	контрольные испытания
7	Техника защитных действий	2	13	15	контрольные испытания
8	Игра вратаря	2	13	15	контрольные испытания
9	Судейство	1	3	4	зачет
10	Выполнение контрольных упражнений	0	10	10	зачет тестирование
11	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	5	0	5	соревнования Опрос
12	Соревнования по футболу	1	14	15	соревнования

Итого:	26	144	170	
---------------	----	-----	-----	--

1.3. Содержание учебного плана

Содержание программы первого года обучения 1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний.

2.1 Гигиенические знания навыки. Закаливание.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

2.2 Правила игры в футбол.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

2.3 Места занятий, оборудование.

Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвесимячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3.Общая и специальная физическая подготовка.

Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, легкоатлетические упражнения, лыжные прогулки, подвижные игры и эстафеты, плавание, спортивные игры (ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам), специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости.

4.Техника игры в футбол.

Классификация терминология технических приемов игры в футбол.

Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча послеудара. Выполнение технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы удар серединой, лба; остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фаза движения), отбор мяча перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника, вбрасывание мяча из положения шага. Выполнение

технических приемов игры вратаря: ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой, падение перекатом, выбивание мяча с рук.

5. Тактика игры в футбол.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

6. Соревнования по футболу.

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

7. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний

2.1 Развитие футбола в России.

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

2.2 Врачебный контроль.

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ней. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (2-3 кг.), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

4. Техника игры в футбол.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Выполнение технических приемов: удары по мячу средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; остановки грудью летящего мяча; ведение мяча серединой подъема и носком; обманные движения (скрещивание), отбор мяча в подкате - выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Техническая игра вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, отбивание ладонями, пальцами рук, перевод мяча через перекладину ворот ладонями; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

5. Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

6. Соревнования по футболу.

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

7. Выполнение контрольных упражнений.

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях футболом.

2. Основы знаний.

2.1 Развитие футбола в России.

Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

2.2 Врачебный контроль.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-

сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (масса-до 4 кг), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (перетягивание каната, «Кто сильнее?», различные эстафеты), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, специальные упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

4. Техника игры в футбол.

Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших игроков России.

Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, откидка мяча внешней частью подъема при ведении, удары на точность, силу и дальность. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Остановка мяча изученными способами с поворотом, вывод мяча на удобную позицию для последующих действий, остановка опускающегося мяча бедром. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Обманные движения (финты). Отбор мяча, толкая соперника плечом. Вбрасывания мяча изученными способами с разбега, вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот, действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника, совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность

5. Тактика игры в футбол.

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4- 4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите:

создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

6. Соревнования по футболу.

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы, района, области

7. Выполнение контрольных упражнений.

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Планируемые результаты

В результате реализации программы

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	102	170	2 занятия по 2 часа в и 1 занятие по 1 часу.
2 год	1 сентября	31 мая	34	102	170	
3 год	2 сентября	28 мая	34	102	170	

Каникулы:

24 октября- 06 ноября

26 декабря – 08 января

20 марта – 26 марта

01 июня – 31 августа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители)
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма - соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

Кадровое обеспечение.

Образовательную деятельность осуществляет педагог с высшим педагогическим образованием—Аббасов Михаил Александрович.

Образование: высшее –УлГУ, 2018г. Квалификационная категория -первая с 2019г. Стаж педагогической работы–10 лет.

Методическое обеспечение.

Формы организации занятий. По типу управления учебным процессом используется в основном система – групповые, индивидуальные, парные, теоретические занятия.

Несколько раз в течение учебного года проходят соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, , технология блочно-модульного обучения, технология дистанционного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Методы физической подготовки:

Занятия в объединении предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых

качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно- тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении воспитанников систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным воспитанником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов). Развитие физических качеств осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у детей важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр. А именно:

- *равномерный*, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

- *переменный*, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- *повторный* метод – разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скорости выносливости;

- *интегральный*, представляющей собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать аэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает детей к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки может служить игра, построенная по этому принципу;

- метод *максимальной интенсивности* – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития максимальной силы и способности к работе с большой мощностью. Этот метод может быть использован практически только на последнем этапе, так как рассчитан на

хорошо подготовленных детей. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества;

сопряженный метод особенно важен в работе, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у воспитанников можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

круговой метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития одновременно несколько физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Он, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к самой игре. Достоинством такого метода является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, нужно иметь ввиду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому, наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы должны быть между сериями достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого материала, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью *целостного, расчлененного, соревновательного и игрового* методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе с детьми, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются в тех же условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и

совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении футболистов.

В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом двигательном действии;
 - первичное освоение в облегченных, то есть не в игровых условиях;
 - овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
 - закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организованной игре;
 - совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.
- Методы воспитания морально-волевых качеств представляют особую*

группу, которая приобретает в работе особое значение. С помощью этих методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете, именно личность занимающихся оказывается самым ценным достижением педагогов в многотрудном воспитательном процессе.

В работе рекомендуется использовать такие традиционные методы, как *убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности*, а также метод *ситуационной тренировки*.

При использовании последнего назанятиях создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по футболу. С помощью этого метода добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Разумеется, в работе могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях. В процессе занятий школьников в секции футбола преподаватели должны систематически осуществлять

педагогический контроль подготовленности

занимающихся. Одним из основных методов такого контроля, по мнению Андреева С.Н., Алиева Э.Г. (3), является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления. Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т.д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия. А вот эффективность метода наблюдения за выполнением юными футболистами технических приемов будет во многом определяться знанием данного вида спорта, то есть квалификацией преподавателей, их умением распознавать у занимающихся ошибки и

находить эффективные пути их устранения. **Метод**

опроса дает преподавателям, ведущим занятия в секции

футбола, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся - до, во время и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах; в области сердца; в правом подреберье, особенно при беге; головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание и нежелание заниматься). **Измерение ЧСС** является важным объективным показателем влияния занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему школьников. Следует иметь в виду, что ЧСС зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и может заметно отличаться от средних данных. У тех школьников, кто систематически занимается физическими упражнениями, сердце работает более экономно. Потому ЧСС у

таких учащихся в состоянии покоя значительно ниже, чем у школьников, пренебрегающих физической культурой и спортом. В таблице Андреев С.Н., Алиев Э.Г.

(3) приводят средние данные ЧСС в покое у школьников, на которые рекомендуется ориентироваться на занятиях в секции мини-футбола. Изменение ЧСС под воздействием систематических занятий физическими упражнениями происходит медленно. Такие изменения можно

обнаружить только при длительном наблюдении. Однако отрицательные сдвиги, вызванные перегрузкой, переутомлением, проявляются достаточно скоро. Они обнаруживаются по изменению ЧСС и дыхания с применением разных функциональных проб. Измерение ЧСС рекомендуется проводить у занимающихся в секции футбола во время занятия и после него. Это дает возможность оценить реакцию организма того или иного школьника на выполняемые физические упражнения. Так, при легкой физической нагрузке ЧСС у занимающихся достигает обычно 100—120 уд./мин, при средней нагрузке 130—150 уд./мин, а при большой нагрузке — свыше 150 уд./мин. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. (4) считают что важнейшим методом педагогического контроля является **тестирование**. С помощью этого метода, то есть по результатам его выполнения занимающимися

имеется возможность объективно определить уровень общей и специальной подготовленности учащихся. Тестирование занимающихся в секции мини-футбола рекомендуется проводить в начале, середине и конце учебного года. Формы организации тестирования могут быть различными. Например,

индивидуальное тестирование осуществляется с участием помощников преподавателя, а показанные результаты юные футболисты самостоятельно заносят в заранее подготовленные карточки. При групповом тестировании каждая группа занимающихся, выполнив контрольное упражнение, самостоятельно переходит на следующую станцию и т.д. Регистрацию же результатов в этом случае могут вести помощники преподавателя, за которым остается общий контроль за проведением занятий. При массовом тестировании все юные футболисты выполняют контрольное упражнение одновременно. В качестве такого примера можно привести участие в кроссе. В зависимости от содержания тестов преподаватель подбирает необходимый инвентарь: стойки, рулетки, секундомер, набивные мячи и т.д. Это инвентарь должен быть распределен по станциям, которые располагаются по квадрату, прямоугольнику или кругу. Число станций зависит от количества контрольных упражнений и численности юных футболистов. На каждой станции

располагаются помощники преподавателя, которые предварительно проходят инструктаж. По окончании занятия или же на следующем занятии преподаватель доводит до юных футболистов результаты тестирования и дает рекомендации занимающимся.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки школьников их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Таким образом, успех в работе с юными футболистами возможен лишь на основе соблюдения единства дидактических принципов при полном осуществлении каждого из них на всех этапах подготовки.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий объединения «футбол» является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки - 10 штук, стойки для подвески мячей - 2 штуки, переносные мишени - 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности - 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15 – 20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включая элементы соревнований. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков и умений в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер. У обучающихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолеть трудности и другие

морально-волевые качества. Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Методы обучения базисной технике футбол:

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде),
- расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

Методы воспитания:

- убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо.

Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

Формы контроля и аттестации

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

промежуточная аттестация (декабрь) – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в форме зачетного занятия;

итоговая аттестация (май) – участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в форме зачетного занятия;

Результаты фиксируются в журналах.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Оценочные и методические материалы

Разрабатывая диагностический материал следует учесть, что в процессе прохождения программы педагог проводит входящий, текущий, промежуточный контроль. Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения.

Педагогический мониторинг.

Педагогический мониторинг позволяет системно отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя: текущий

контроль и промежуточную аттестацию (проводится в конце учебного модуля). *Текущий контроль* осуществляется регулярно в течение учебного года руководителем детского объединения. Начинается текущий контроль с входной диагностики. Формы входной диагностики: тестирование.

Промежуточная аттестации проводится в конце каждого модуля обучения по данной образовательной программе. Форма промежуточной аттестации – тестирование.

Система контроля и зачетные требования

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Общefизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по **общefизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

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

Тактическая подготовка.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

научить ориентироваться на площадке

- *свои, чужие ворота.*
- *игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*
- *игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;*

умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

- *после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;*
- *быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)*

умение организовывать и завершать атакующие действия:

- *быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;*
- *своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;*
- *пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;*
- *не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.*

умение осуществлять оборонительные действия:

- *перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;*
- *своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мячи или допустить ошибку;*
- *своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.*

умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

- *после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;*
- *в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.*

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет						
		11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м высокого старта, с	м	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	60,0	58,0					
	д	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту места, см	м	40	48	53	57	60	64	68
	д	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину места, см	м	178	185	190	194	197	200	220
	д	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	10	15	-	-	-	-	-
	д	7	9	12	14	16	18	20

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К^о, 2007. – 320 с
2. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016 г.
3. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
4. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час. 1,2,3
5. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
7. 13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией
8. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013 г.
9. 14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

Литература для обучающихся:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС. 2001 г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003.