

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Куртамышская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол №1 от 29.08.2024г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУДО «Куртамышская ДЮСШ» В.А. Белоногов
---	---



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Уровень освоения-базовый
возраст учащихся от 5 до 11 лет
срок реализации 3 года

Автор составитель:
Кочарин Константин Владимирович

г. Куртамыш
2024 года

СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ программы.....	3
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1	Пояснительная записка (<i>направленность (профиль) программы, актуальность, отличительные особенности, адресат программы, объем программы, формы обучения и виды занятий по программе, срок освоения программы, режим занятий</i>).....	4
1.2	Цель и задачи программы.....	5
1.3	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....	6
1.4	Учебно-тематический план.....	8
1.5	Содержание программы	8
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1	Условия реализации программы.....	11
2.2	Формы аттестации/контроля	15
2.3	Оценочные материалы.....	16
2.4	Методические материалы.....	17
2.5	Список литературы и источников.....	20
	Приложения.....	
	Календарный учебный график.....	
	Учебно-тематический план-график	
	Календарный план воспитательной работы.....	

П А С П О Р Т П Р О Г Р А М М Ы

Ф.И.О. автора-составителя	Кочарин Константин Владимирович, тренер-преподаватель
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Куртамышская детско-юношеская спортивная школа»
Название программы	Футбол
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	5-12 лет
Срок обучения, реализация	3 года
Объем часов по годам обучения	432 час. (по СанПиНам)
Уровень освоения Программы	Базовый
Цель программы	привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.
С какого года реализуется программа	2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Отличительные особенности, адресат программы

Адресат

Объем и сроки освоения программы

Форма обучения (очная)

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г., Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939., При разработке программы учтены требования Приказа Минспорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2018 № 49989); Приказом Правительства Курганской области Департамент образования и науки Курганской области от 06.05.2020 № 453 «О система персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Курганской области. Постановление 17.08.2020 № 76 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Куртамышском районе. Уставом МБУДО Куртамышского района «ДЮСШ».

Особенностями данной программы является направленность на овладение основ футбола, а так же реализацию принципа вариативности, предоставляющего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса.

Программа адресована детям 5-12 лет (по возрастным подгруппам), рассчитана на 3 года. Обучение осуществляется групповым методом, в группе 10-11 человек. Требования к начальному уровню образования: не предъявляются.

Направленность программы: Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает

организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Занятия футболом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Футбол является одним из наиболее популярных, массовых зрелищных в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением, широкой доступностью (соревнования проводятся во всех возрастных группах). Постепенно из развлечения превратилась в сложный вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Отличительные особенности программы: Программа представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.

Адресат программы: Программа «Футбол» способствует формированию здорового образа жизни у детей, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Футбол оказывают положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечнососудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам. Многие упражнения имеют логопедический характер, что способствует подготовке ребенка к освоению школьной программы.

При разработке программы учтены требования Приказа Минспорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765); Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

Уровни освоения программы

Базовый - уровень предполагает развитие, личностное самоопределение и самореализацию, выявление и развитие у учащихся спортивных способностей и интереса к спорту.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: повышение уровня общей физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств: сила, выносливость, ловкость, быстрота и точность движений. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- прививать культуру здоровый и безопасный образ жизни; воспитать культуру здорового образа жизни, стремление укреплять свое здоровье;

- формировать представление о вредных привычках, здоровом питании;
- содействовать развитию умений и навыков, необходимых для здорового полноценного физического развития;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Обучающиеся (дидактические):

- обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте; специальных знаний, необходимых для занятий лыжными гонками;
- содействовать овладению учащимися техник лыжных гонок и правил соревнований в избранном виде спорта;
- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лыжными гонками по предпрофессиональной программе; Воспитывающие:
- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лыжным спортом;
- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам-лыжникам (целеустремлённость, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- развивать двигательные и координационные способности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений; - способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростносиловых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

1.3 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- сформируется культура поведения фаната
- болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать:

- об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;
 - знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;
 - о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;
 - базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
 - правила соревнований по футболу;
 - о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;
 - о видах соревнований, проводимых для детей и юношества в нашей стране;
 - о современном состоянии футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе;
- уметь:
- организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;
 - организовывать и проводить соревнования футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
 - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
 - владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту; - играть в футбол с соблюдением основных правил.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- методику выполнения технических элементов, командных связок и игровых комбинаций;
- о профилактике и коррекции основных отклонений у детей и подростков, плоскостопие, нарушение осанки; - методы организации школьных соревнований по футболу;
- характеристику технических приемов и способы владения мячом;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака
- курения на здоровье и работоспособность спортсмена;
- показатели и простейшие способы оценки тренированности; - о внешних признаках утомления;
- о главных футбольных организациях в стране и мире Российский футбольный союз, уметь:
- демонстрировать приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры футбол;
- проявлять культуру поведения болельщика во время игр по футболу различного ранга в качестве зрителя;
- демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в игре;
- проявлять навыки футбольных амплуа
 - защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря;
- выполнять требования по общей, специальной и технико-тактической подготовке согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня;
- проводить анализ игры своей команды и действий игры соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

1.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план первого года обучения (2024-2025у.г.)

№	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Опрос, наблюдение
	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ

					подготовки тренером - преподавателем
	Специальная подготовка	63	-	63	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Соревнования	3	-	3	Соревнование
	Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Медицинский контроль	2	-	-	
	Итого:	144	10	134	

Учебно-тематический план второго года обучения (2025-2026у.г.)

№	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Опрос, наблюдение
	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Специальная подготовка	63	-	63	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Соревнования	3	-	3	Соревнование
	Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Медицинский контроль	2	-	-	
	Итого:	144	10	134	

Учебно-тематический план второго года обучения (2026-2027у.г.)

№	Название разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Опрос, наблюдение
	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Специальная подготовка	63	-	63	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ подготовки тренером - преподавателем
	Соревнования	3	-	3	Соревнование
	Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов
	Медицинский контроль	2	-	-	
	Итого:	144	10	134	

1.5. Содержание программы

Теоретическая часть

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

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

Места занятий и оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Гигиенические знания и 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 как гигиенические и закаливающие процедуры.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые

движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. ФГБУ «ФЦОМОФВ».

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием. Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами

с разных сторон. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением. Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Технико-тактическая подготовка

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча — перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Практические занятия. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

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».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или

сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведение мяча в ноги для последующих действий.

Умение ориентироваться, реагировать на действия. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня.

Судейская и инструкторская практика

Теоретическая часть: терминология в футболе, правила игры. Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих

упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров.

Практическая часть: Проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений. Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве полевого судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление судейских игровых протоколов.

Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, технико-тактической подготовке. Условия выполнения контрольно тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть: подведение итогов обучения первого, второго года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «футбол».

Структура занятия

1. Подготовительная часть. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающего. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную

системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз: цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС); вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног; ФГБУ «ФЦОМОФВ» 28 последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. Основная часть. Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростносиловых качеств решают в первой половине основной части; задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части; динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

3. Заключительная часть. Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Виды комплексных занятий:

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки. Подготовительная часть: упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки. Основная часть: упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; технико-тактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость. Заключительная часть: упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения. II. Комплексное занятие решающее задачи физической и технической подготовки. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость. Основная часть: изучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре. Заключительная часть: подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу»; упражнения в расслаблении мышечного аппарата. III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки. Подготовительная часть: различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах. Основная часть: изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре. Заключительная часть: медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Особенности организации образовательного процесса

Условия приема - принимаются обучающиеся любого уровня подготовки, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной секции «Футбол». Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 5 до 12 лет.

Количественный состав группы от 10 до 11 человек.

Основные принципы обучения:

- Принцип сознательности и активности: без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов футбола прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- Принцип наглядности: при создании правильного представления у обучающихся футболу о техническом приёме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- Принцип доступности и индивидуализации: все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- Принцип систематичности: регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- Принцип прогрессирования: усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся футболу.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет: 1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм. 2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающегося. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет. 3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз: цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС); вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть

главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног; последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. Основная часть. Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростносиловых качеств решают в первой половине основной части; задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части; динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени. 3. Заключительная часть. Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Виды комплексных занятий:

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки. Подготовительная часть: упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки. Основная часть: упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; технико-тактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость. Заключительная часть: упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие решающее задачи физической и технической подготовки. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость. Основная часть: изучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре. Заключительная часть: подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу»; упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки. Подготовительная часть: различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах. Основная часть: изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре. Заключительная часть: медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зала, площадь которого должна быть не менее 4,0 м² на одного обучающего.

2. Футбольное поле стандартных размеров допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия. Ворота надежно закреплены.

3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания.

Примерный перечень спортивного оборудования и инвентаря необходимого для реализации программы:

- Дидактические карточки
- Футбольное поле 1 60 х 40 и выше
- Спортивный зал 1 9 х 18 м. и выше
- Стандартные ворота (футбольные) 2
- Футбольные ворота 2×5 м 2
- Футбольные ворота 2×3 м 2
- Малые ворота 1,2× 0,80м 4
- Стойки для обводки 12
- Скакалки на каждого
- Мячи набивные различной массы 1 на двух
- Мячи футбольные №4 на каждого
- Мячи футбольные №5 на каждого
- Отбивные сетки 2
- Сетки для мячей 2
- Компрессор для накачивания мячей 1
- Комплект фишек 1 (50шт.) контрастных цветов
- Конусы тренировочные 20
- Тренировочные манишки К 2-х контрастных цветов
- Игровая форма 2 комплекта двух цветов для команды

Учебно - методическое обеспечение

Методическая часть рабочей программы отражает основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных футболистов.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (соревнования, погодные условия).

По окончании годичного цикла тренировки занимающиеся должны выполнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

В процессе подготовки футболистов на этапах начальной подготовки могут быть использованы разработанные недельные циклы.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

- втягивающий.** Предназначен для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным нагрузкам. Характерной чертой этого микроцикла является бег в непрерывном режиме при аэробном обеспечении работы. Пульс до 140уд/мин.;
- обычный.** Он предназначен для использования наивысших нагрузок, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, ЧСС 150-170уд/мин.;
- разгрузочный.** Применяется после объёмных тренировок. Нагрузка планируется только в аэробном режиме. ЧСС не выше 140уд/мин.;
- интенсивный.** Предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности. Режим работы аэробно-анаэробный. Пульс до 180уд/мин.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

Форма организации деятельности

Форма обучения очная. Режим занятий: 4 раза в неделю по 1 академическому часу, объем часов – 144 в год.

Модульная организация программ, последовательность наименований разделов и тем учебного - тематического плана может не совпадать с календарно-тематическим графиком с учётом процесса освоения учащимися Программы, и поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы. Календарный учебный график представлен в (Приложении).

Основные технологии и методы реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

-методы упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

- круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

-Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

- Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2.2. Формы аттестации / контроля

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Нормативы	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
Бег 30 м (сек)	5,7	5,5	5,3	4,8
Бег 50 м (сек)	8,9	8,8	8,6	8,4
Бег 400 м (сек)			84,0	74,0
6-минутный бег			1300	
12-минутный бег				2800
Прыжок в длину с места (см)	155	162	176	205
Тройной прыжок в длину с места (см)		450	460	570

График контроля, промежуточной аттестации

Год обучения	Вид и дата проведения		
	входящая	промежуточная	промежуточная (итоговая)
1	сентябрь	октябрь, декабрь	май

2.3. Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный

контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течении учебного года	Выявление уровня освоения темы (разделы программы)	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения темы программы	Индивидуальный и групповой контроль, соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ
- итоговая аттестация в форме нормативов – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно- воспитательног о процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Общие основы футбола ПП и ТБ. Правила и методика судейства по футболу	Групповая– с организацией индивидуальн ых форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
2	Общефизиче ская подготовка	Индивидуаль ная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентар ь (резина, гантели, медицинбол, теннисные мячи и т.д.силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальн ых форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективног рупповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером- преподавателе м	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентар ь	Зачет, тестирование, учебные игры, турниры, промежуточ ный тест
4	Технико- тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальн ых форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективног	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточ ный тест, соревнование

		рупповая, в парах	тренером преподавателем. Учебные игры		
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективная групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебнотренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные игры, промежуточный отбор, соревнования

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки. Наличие необходимого количества комплектов. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по футболу», с расписанием занятий;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов техники;
4. Подборка журналов о футболе.

Список литературы и источников

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
4. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
5. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
6. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
7. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

8. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
9. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
11. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Приложение 1

Календарный учебный график на 2024-2025 уч. год

Этапы образовательного процесса	1 год
---------------------------------	-------

Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	10	134
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	2 сентября 2024 г.	
1 полугодие	02.09 – 31.12.2024г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2024 г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2025 г.	
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2025 г.	

**Календарный учебный график
на 2025-2026 уч. год**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	10	134
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября 2025 г.	
1 полугодие	01.09 – 31.12.2025 г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2025 г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2026г.	
Промежуточная аттестация	Февраль, май 2026 г.	

**Календарный учебный график
на 2026-2027 уч. год**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Всего часов по программе	144	
	Теория	Практика
	10	134
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября 2026 г.	
1 полугодие	01.09 – 31.12.2026 г.	
Промежуточная аттестация	Сентябрь, октябрь 2026 г.	
2 полугодие	09.01. -31.05.2027г.	

Промежуточная аттестация	Февраль, май 2027г.
--------------------------	---------------------

Приложение 2

Учебно-тематический план-график 2024-2025 г.г.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
5. ТЕОРИЯ										
ТБ на занятия по лыжным гонкам	2	1				1				
Лыжные гонки как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1								
История развития лыжных гонок	1		1							
Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки	1						1			
Правила игр	1	1								
Анализ техники ходьбы и бега на лыжах	1	1								
Правила проведения соревнований	2			1					1	
Итого часов:	<u>9</u>									
6. ПРАКТИКА										
4. ОФП	40	3	5	5	5	5	5	5	5	3
5. Тактико-техническая подготовка	20	2	2	4	2	1	3	3	3	3
6. Специальная подготовка	64	5	8	8	9	5	7	7	8	3
7. УЧАСТИЕ СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)	<i>В</i>									
Внутригрупповые соревнования по ГТО	1	1								

Внутригрупповые соревнования на 1000 м.	1									1
Внутригрупповые соревнования на 1000 м. классическим ходом	1							1		
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1				2			2
Медицинский контроль	2		1						1	
Итого часов:	135									
Всего часов:	144	16	18	18	16	12	18	16	18	12

Учебно-тематический план-график 2025-2026 г.г.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок									
5. ТЕОРИЯ		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
ТБ на занятия по лыжным гонкам	2	1				1					
Лыжные гонки как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1									
История развития лыжных гонок	1		1								
Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки	1						1				
Правила игр	1	1									
Анализ техники ходьбы и бега на лыжах	1	1									
Правила проведения соревнований	2			1					1		
Итого часов:	9										
6. ПРАКТИКА											
4. ОФП	40	3	5	5	5	5	5	5	5	3	
5. Тактико-техническая подготовка	20	2	2	4	2	1	3	3	3	3	
6. Специальная подготовка	64	5	8	8	9	5	7	7	8	3	
7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)											
Внутригрупповые соревнования по ГТО	1	1									
Внутригрупповые соревнования на 1000 м.	1									1	
Внутригрупповые соревнования на 1000 м. классическим ходом	1							1			
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ											
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1				2			2	
Медицинский контроль	2		1						1		
Итого часов:	135										
Всего часов:	144	16	18	18	16	12	18	16	18	12	

Учебно-тематический план-график 2026-2027 г.г.

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок								
5. ТЕОРИЯ		09	10	11	12	01	02	03	04	05
ТБ на занятия по лыжным гонкам	2	1				1				
Лыжные гонки как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	1	1								
История развития лыжных гонок	1		1							
Виды ходов на лыжах для занятий лыжной подготовки	1						1			
Правила игр	1	1								
Анализ техники ходьбы и бега на лыжах	1	1								
Правила проведения соревнований	2			1					1	
Итого часов:	9									
6. ПРАКТИКА										
4. ОФП	40	3	5	5	5	5	5	5	5	3
5. Тактико-техническая подготовка	20	2	2	4	2	1	3	3	3	3
6. Специальная подготовка	64	5	8	8	9	5	7	7	8	3
7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)										
Внутригрупповые соревнования по ГТО	1	1								
Внутригрупповые соревнования на 1000 м.	1									1
Внутригрупповые соревнования на 1000 м. классическим ходом	1							1		
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ										
Промежуточная и итоговая аттестация – тестирование	6	1	1				2			2
Медицинский контроль	2		1						1	
Итого часов:	135									
Всего часов:	144	16	18	18	16	12	18	16	18	12

АЛГОРИТМ организации и проведения воспитательного мероприятия

Подготовительная часть

1. Определить цели и задачи мероприятия
2. Выбрать формы, методы и приемы с учетом возрастных особенностей учащихся.
3. Продумать об оптимальной занятости детей в подготовке и проведении мероприятия.
4. Предусмотреть все необходимое для успешного его проведения.
5. Правильно распределить силы и время на подготовку, добиться четкости и слаженности в действиях всех участников.
6. Определить возможность участия родителей, других педагогов и специалистов.

Организационная часть

1. Подбор тематического материала – по содержательности и актуальности.
2. Использование простых и сложных средств.
3. Построение логической последовательности хода и логической завершенности в соответствии с поставленной целью мероприятия.
4. Выравнивание и просчет по продолжительности мероприятия в соответствии с возрастом обучающихся, местом проведения.

Основная часть

1. Должны использоваться современные воспитательные технологии, дифференцированные и интегрированные воспитательные подходы.
2. Просматриваться принципы воспитания (индивидуальности, доступности, результативности).
3. Применяться разнообразие и творческий характер мероприятия, выделяться элементы неожиданности, «изюминки» мероприятия.
4. Учитываться как переизбыток, так и недостаток информации для восприятия обучающимися содержания мероприятия, которое должно быть доступно для детей в соответствии с их возрастом.

Заключительная часть

1. Имеет важное организационно-педагогическое значение, позволяет подвести итог не только данного мероприятия, но и определенного этапа работы с детьми, определение перспектив на будущее.
2. Важно создать ситуацию успеха для каждого ребенка и психологического климата в детском объединении на это управленческих решений