

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
(ГКСУВУЗТ ОШ КК)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29.08.2022 года протокол № 1
Председатель
Н.А. Лысенков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Футбол»
(наименование программы)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (366 ч.)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет.

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:
Будюк Николай Евгеньевич,
инструктор по физической культуре и спорту.

Содержание:

| №п\п | Разделы программы | Страницы |
|------|--|----------|
| 1. | Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 6 |
| 1.3. | Содержание программы | 7 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 13 |
| 2. | Раздел 2. Комплексные организационно-педагогические условия включающие формы аттестации» | |
| 2.1. | Календарный учебный график | 14 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 17 |
| 2.3. | Формы аттестации | 18 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 19 |
| 2.5. | Методические материалы | 24 |
| 2.6. | Список литературы | 26 |

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) составлена на основе авторской программы. Автор составитель Грибачева М.А., руководитель структурного подразделения Федеральный ресурсный центр развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки резерва по виду спорта «Футбол».

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".

5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р).

6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

9. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ, Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края от 2020 года

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня по командно-игровому виду спорта «Футбол» **физкультурно-спортивной направленности**. Она направлена на развитие физических качеств обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков в области футбола, на профессиональную ориентацию, отбор одаренных детей и адаптирована к условиям реализации в рамках образовательной организации дополнительного образования.

Новизна. Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она написана для учащихся 11-17 лет. Программный материал подобран таким образом, что учащиеся за короткий срок осваивают базовые элементы и способы игры в футбол, наряду с общефизической подготовкой.

Актуальность. Футбол относится к одной из популярнейших спортивных игр. Игра с мячом достаточно доступная для большинства детей, пользуется большим спросом у населения, как среди младшего возраста, так и старшего. Программа направлена на физическое развитие, умение работать в команде, контролировать свои эмоции, развитие индивидуальности. Занятия по Программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, развивают ловкость, скорость, выносливость. Приобретенные навыки, в ходе освоения программы, пригодятся в дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность – содержание программы направлено на повышение роли физической культуры и спорта в жизни ребёнка, посредством занятий таким видом спорта как футбол, а также позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, способствует личностному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, на развитие физических качеств обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков в области футбола, на профессиональную ориентацию, отбор одаренных детей, профилактику асоциального поведения, формирование психического и

физического здоровья. Программа способствует освоению разнообразных двигательных умений и навыков, всестороннему физическому развитию, воспитанию волевых качеств, целеустремленности, коллективизма.

Адресат программы. Программа реализуется для детей от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий футболом. Состав группы от 12 до 22 чел. В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий – 6 занятий в неделю по 1.5 часа (по 40 минут с 10 минутным перерывом). Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется программа.

Особенности образовательного процесса. Состав групп регламентируется СанПиН: 12-22 чел. в группах. Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие.

Основными педагогическими принципами образовательной программы «Футбол» являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

Состав группы - постоянный.

Форма образовательной деятельности - групповая.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные теоретические и практические занятия (игры, соревнования), открытые занятия, тематические беседы, игры, самостоятельные занятия.

Уровень программы, объем и сроки.

Уровень – базовый.

Срок обучения - общее количество часов – 366, 42 учебные недели в год. Обучения может проходить по программе с персонифицированным сертификатом.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях футболом, освоение технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; формирование устойчивого интереса к футболу, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Задачи программы:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта, спортивной игры футбол;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям средствами футбола;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить основам техники игры в футбол и упрощенным навыкам игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность;
- воспитать коммуникабельность, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к футболу в частности;
- воспитать волевые, нравственные и этические качества личности.

Личностные:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость, с учетом индивидуальных особенностей развития;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в футбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств футболиста: чувство мяча, скорость, координацию, умение работать в паре, коллективе, творческих способностей игрока;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой посредством футбола.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

| № п\п | Название раздела программы, тема. | Всего часов | Количество часов первого года обучения | | Форма аттестации (контроля) по разделам, темам |
|-------|-----------------------------------|-------------|--|----------|--|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Обязательные предметные | 229 | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|---------------------|
| | области | | | | |
| 1.1 | Введение | 2 | 2 | | беседа |
| 1.2 | Теоретическая подготовка | 30 | 30 | | беседа |
| 1.3 | Общая физическая подготовка | 105 | 4 | 101 | диагностика |
| 1.4 | Специальная физическая подготовка | 76 | 4 | 72 | диагностика |
| 1.5 | Технико-тактическая подготовка | 72 | 4 | 68 | диагностика |
| 2. | Вариативные предметные области | 41 | | | |
| 2.1 | Интегральная (соревновательная) подготовка | 7 | 1 | 6 | соревнования |
| 2.2 | Различные виды спорта и подвижные игры | 38 | | 38 | |
| 2.3 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | | |
| 3. | Контрольные занятия | 3 | 1 | 2 | аттестация итоговая |
| 3.1 | Итоговое занятие | 1 | | 1 | беседа |
| | итого | 366 | 78 | 288 | |

Содержание учебного плана. Содержание программного материала.

1. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий футболом. Выбор капитана. История развития футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий, с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий

1.2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Основные термины и понятия в футболе. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Предупреждение травм и их профилактика. Оказание первой помощи. История

развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Просмотр видеозаписей игр.

1.3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Основные сведения о технике и тактике игры в футбол.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов для мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног и таза : поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; прыжки на скакалке.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м в зависимости от возраста, бег повторный до 3х10м; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

1.4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании

двигательных навыков и умений. Классификация специальных физических упражнений, направленных на развитие специфичных качеств футболиста.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

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.

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; для развития гибкости и подвижности в суставах.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с прыжками, метанием, лазанием.

1.5. Техничко - тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. 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.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы,

катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, 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. Выполнение финтов 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, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. 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. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений 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.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале

игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом.

2. Вариативные предметные области.

2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Режим и питания перед соревнованиями. Спортивная форма. График проведения соревнований по футболу.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня: в образовательной организации, районе, крае. Участие в учебных и тренировочных играх.

Интегральная подготовка

Чередование различных способов ведения, передачи, приема, остановки мяча в игре. Игра в смене определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения. Определение роли ведущих игроков. Многократное выполнение технических приемов в различных сочетаниях. Учебные игры в футбол. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

2.2. Другие виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30 м, 20 м, 10 м; бег с ускорением под уклон; бег с низкого и высокого старта; бег с преодолением препятствий; переменный бег; челночный бег 2x10 м, 2 x15 м, 4x5 м, 4x10 м и т.д.; длительный бег до 2000 м по стадиону, по пересеченной местности.

Силовые упражнения: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношей от 40% до 70%).

Подвижные игры: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Эстафеты футболистов», «Живая цель», «Салки с мячом», эстафеты с мячом, «Охотники и утки», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний», «Пятнашки мячом», «Вызов номеров», игра в Стритбол. Эстафеты с элементами футбола, с элементами акробатики.

2.3. Спортивное и специальное оборудование.

Теоретическая часть. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Контрольные мероприятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Простейшие психологические тренинги.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специально - физической и технико-тактической подготовке. Блиц опрос по теоретической подготовке.

4. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период. Подведение итогов.

Практическая часть: показательные игры, турнир внутри командный, товарищеские встречи.

Подведение итогов обучения, итоговой аттестации, вручение документов установленного образца, по окончании обучения по программе. Рекомендации о поступлении на дальнейшее обучение для обучающихся, показавших выдающиеся успехи в спортивной деятельности. Рекомендации по самостоятельным занятиям на летний период.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании освоения программы обучающиеся овладеют разнообразными двигательными навыками, получают базовые знания, умения и навыки игры в футбол. Благодаря физической нагрузке и активности улучшится работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, повысятся функциональные возможности организма. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и футболом в частности, воспитание волевых качеств, целеустремленности, чувство коллективизма. Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития футбола в России и мире;
- методики организации самостоятельных занятий по футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- правила соревнований по футболу;
- место футбола в системе физического воспитания;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий футболом.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по 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 упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть базовыми техническими и тактическими приемами футбола;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по футболу.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

Этапы образовательного процесса

| | |
|--|-----------------|
| Начало реализации программы | 05.09.2022 |
| Продолжительность реализации программы | 42 недели |
| Продолжительность занятий | 90 минут |
| Промежуточная аттестация | декабрь 2022 г. |
| Итоговая аттестация | май 2023г |
| Окончание реализации программы | 31.08.2023г |

2.1. КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график программы (Юный футболист) на 2022-2023 учебный год

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Форма контроля |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|----------------|------------------------------------|
| 2022 г. | 05.09.2022 г. | 31.08.2022 | 42 недели | 244 дня | 366 часов | 6 раз в неделю | Промежуточная, итоговая аттестация |

Нерабочие праздничные дни: в 2022г- 04 ноября; в 2023г- 01,02,03,07 января;23 февраля;08 марта; 01,09 мая;12 июня.

Каникулы: с 26.12.2022г.-08.01.2023 г.

Отпуск: с 03.04.2023г.-30.04.2023г. и с 01.08.2023г.-29.08.2023 г.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется на базе школы, согласно требованиям СанПиНа.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во | Примечания |
|--|--------|------------|
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| Методические пособия по футболу | Д | |
| Видеозаписи техники игры в футбол | Д | |
| Рабочая программа | Д | |
| Учебно-практическое оборудование | | |
| Базовый инвентарь: | | |
| Сетки для футбола | Ф | |
| Футбольные мячи | К | |
| Футбольные ворота | Ф | |
| Набор для подвижных игр | К | |
| Скакалки | 15 | |
| Гантели | Ф | |
| Тренажеры | Ф | |
| Мешочки с песком | Ф | |
| Гриф с дисками | Ф | |
| Дополнительный инвентарь: | | |
| Веревки или ограничительные ленты | Ф | |
| Стойки | Ф | |
| Фишки | Ф | |
| Флажки | Ф | |
| Манишки | К | |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы;

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по «футболу» или «Методики преподавания футболу». Педагог обязан владеть базовыми техническими и тактическими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы игры в футбол.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических качеств и технических навыков не предусмотрено.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о

проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

В период обучения обучающиеся два раз в год в декабре и мае месяце проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки для проверки результатов освоения программы. Данная диагностика является **промежуточной и итоговой формой аттестации**. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице №2.

В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся по футболу за весь период обучения.

Обучающемуся, не выполнившем предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца образовательной организации, на базе которого проходило обучение либо осуществляется перевод обучающихся на предпрофессиональную программу..

**Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся
за _____ учебный год**

Наименование программы: _____

Группа: _____

Дата проведения: _____

| № п/п | Фамилия, имя учащегося | ОФП, результат за показатель | | | СФП, результат за показатель | | | ТТП, результат за показатель | | | Участие в соревнованиях | Результат теоретического теста | Итоговая оценка |
|----------|------------------------------|---------------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|--|----------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Инструктор ФК: _____

Состав комиссии: _____

Заключение комиссии: _____

Мониторинг результатов участия в соревнованиях обучающихся

за _____ учебный год

Наименование программы: _____

Группа _____

| №п/п | Фамилия, имя, учащегося | Наименование соревнований | Результат | Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1) |
|------|-------------------------|---------------------------|-----------|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Инструктор ФК: _____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 2 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки, ниже приведены тесты по теоретической подготовке.

Баллы отражают уровень оценки (высокий-5, средний-4, низкий-3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы для последующего обучения.

Показатели

контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП.

| Контрольное упражнение | Возраст | Оценка | | | | | |
|---|---------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | «3» | | «4» | | «5» | |
| | | м | д | м | д | м | д |
| О Ф П | | | | | | | |
| 1.Бег 30 м с высокого старта (сек) | 6 | 7,4 | 7,6 | 7,3 | 7,5 | 7,2 | 7,4 |
| | 7 | 7,3 | 7,5 | 7,2 | 7,4 | 7,1 | 7,3 |
| | 8 | 7,1 | 7,3 | 7,0 | 7,2 | 6,8 | 7,0 |
| | 9 | 6,9 | 7,2 | 6,8 | 7,0 | 6,6 | 6,8 |
| | 10 | 6,8 | 7,0 | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,6 |
| | 11 | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,6 | 6,2 | 6,4 |
| | 12 | 6,4 | 6,6 | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| | 13 | 6,1 | 6,4 | 6,0 | 6,2 | 5,9 | 6,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | | 14 | 5,8 | 6,2 | 5,7 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | |
| | | 15 | 5,7 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,4 | 5,7 | |
| | | 16 | 5,6 | 5,8 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,6 | |
| | | 17 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,6 | 5,0 | 5,5 | |
| 2.Отжимание пола (мал), скамейки (дев) | от | 6 | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| | от | 7 | 3 | 2 | 5 | 4 | 6 | 5 | |
| | | 8 | 4 | 3 | 6 | 5 | 8 | 6 | |
| | | 9 | 7 | 5 | 9 | 7 | 10 | 9 | |
| | | 10 | 8 | 4 | 10 | 8 | 12 | 10 | |
| | | 11 | 10 | 5 | 12 | 9 | 15 | 12 | |
| | | 12 | 13 | 10 | 15 | 13 | 17 | 15 | |
| | | 13 | 15 | 11 | 17 | 15 | 19 | 17 | |
| | | 14 | 16 | 15 | 18 | 17 | 20 | 18 | |
| | | 15 | 17 | 16 | 19 | 18 | 21 | 19 | |
| | | 16 | 18 | 17 | 21 | 19 | 22 | 21 | |
| | | 17 | 19 | 18 | 22 | 20 | 25 | 22 | |
| | 3.Прыжок в длину с места, (см.) | | 6 | 110 | 100 | 120 | 105 | 130 | 115 |
| | | | 7 | 120 | 110 | 125 | 120 | 135 | 130 |
| | | 8 | 130 | 115 | 140 | 125 | 145 | 135 | |
| | | 9 | 140 | 125 | 145 | 135 | 155 | 140 | |
| | | 10 | 155 | 135 | 160 | 140 | 165 | 145 | |
| | | 11 | 161 | 140 | 165 | 145 | 170 | 155 | |
| | | 12 | 163 | 148 | 169 | 153 | 175 | 163 | |
| | | 13 | 167 | 155 | 173 | 159 | 180 | 170 | |
| | | 14 | 172 | 165 | 178 | 168 | 185 | 178 | |
| | | 15 | 177 | 163 | 183 | 179 | 195 | 185 | |
| | | 16 | 181 | 170 | 193 | 166 | 205 | 182 | |
| | 17 | 196 | 165 | 204 | 170 | 215 | 185 | | |
| С Ф П | | | | | | | | | |
| 1.Челночный бег 3x10 м, (сек) | | 6 | 10,2 | 10,5 | 9,9 | 10,3 | 9,7 | 10,1 | |
| | | 7 | 10,0 | 10,3 | 9,7 | 10,1 | 9,5 | 9,9 | |
| | | 8 | 9,7 | 10,1 | 9,5 | 9,9 | 9,3 | 9,7 | |
| | | 9 | 9,5 | 9,9 | 9,3 | 9,7 | 9,1 | 9,5 | |
| | | 10 | 9,3 | 9,7 | 9,1 | 9,5 | 8,9 | 9,3 | |
| | | 11 | 9,1 | 9,5 | 8,9 | 9,3 | 8,7 | 9,1 | |
| | | 12 | 8,9 | 9,3 | 8,7 | 9,1 | 8,4 | 8,9 | |
| | | 13 | 8,7 | 9,1 | 8,4 | 8,9 | 8,2 | 8,8 | |
| | | 14 | 8,4 | 8,9 | 8,2 | 8,8 | 8,0 | 8,6 | |
| | | 15 | 8,2 | 8,8 | 8,0 | 8,6 | 7,8 | 8,4 | |
| | | 16 | 8,0 | 8,6 | 7,8 | 8,4 | 7,6 | 8,2 | |

| | | | | | | | |
|---|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 17 | 7,8 | 8,0 | 7,6 | 8,2 | 7,4 | 8,0 |
| 2.Прыжок вверх с места со взмахом рук (см) | 6 | | 10 | 14 | 12 | | 14 |
| | 7 | 14 | 12 | 16 | 14 | 18 | 16 |
| | 8 | 16 | 14 | 18 | 16 | 20 | 18 |
| | 9 | 18 | 16 | 20 | 18 | 22 | 20 |
| | 10 | 21 | 18 | 22 | 20 | 23 | 22 |
| | 11 | 22 | 19 | 23 | 21 | 24 | 23 |
| | 12 | 23 | 20 | 24 | 22 | 25 | 24 |
| | 13 | 24 | 21 | 25 | 23 | 26 | 25 |
| | 14 | 25 | 22 | 26 | 24 | 27 | 26 |
| | 15 | 26 | 23 | 27 | 25 | 28 | 27 |
| | 16 | 27 | 24 | 28 | 26 | 29 | 28 |
| | 17 | 28 | 25 | 29 | 27 | 30 | 29 |
| 3.Бег 500м, без учета времени | 6 | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| | 7 | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |
| Бег 1000 м | 8 | 5,6 | 7,9 | 6,6 | 7,5 | 7,3 | 6,9 |
| | 9 | 7,6 | 6,8 | 7,3 | 6,3 | 6,8 | 5,8 |
| | 10 | 7,3 | 6,5 | 7,0 | 5,9 | 6,6 | 5,6 |
| 1500 м | 11 | 8,9 | 9,6 | 8,5 | 9,4 | 8,2 | 9,2 |
| | 12 | 8,6 | 9,1 | 8,2 | 8,9 | 8,0 | 8,5 |
| Бег 1500м | 13 | 8,2 | 8,9 | 8,0 | 8,5 | 7,8 | 8,3 |
| | 14 | 8,0 | 8,5 | 7,8 | 8,3 | 7,6 | 8,1 |
| | 15 | 7,8 | 8,3 | 7,6 | 8,1 | 7,4 | 7,8 |
| Бег 2000м | 16 | 7,6 | 12,6 | 7,4 | 12,3 | 7,2 | 11,8 |
| | 17 | 7,4 | 12,3 | 7,2 | 11,8 | 6,9 | 11,5 |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| Жонглирование мяча, кол-во ударов | 6 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| | 7 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| | 8 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| | 9 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| | 10 | 8 | 7 | 9 | 8 | 10 | 9 |
| | 11 | 9 | 8 | 10 | 9 | 12 | 11 |
| | 12 | 10 | 9 | 12 | 11 | 14 | 13 |
| | 13 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| | 14 | 14 | 12 | 16 | 14 | 18 | 15 |
| | 15 | 16 | 14 | 18 | 16 | 20 | 17 |
| | 16 | 20 | 16 | 22 | 17 | 24 | 19 |
| 17 | 24 | 18 | 26 | 19 | 28 | 21 | |
| Бег 30 м с ведением мяча, сек | 6 | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |
| | 7 | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |
| | 8 | 7,3 | 7,5 | 7,2 | 7,4 | 7,1 | 7,3 |
| | 9 | 7,2 | 7,4 | 7,1 | 7,3 | 7,0 | 7,2 |
| | 10 | 7,1 | 7,3 | 7,0 | 7,2 | 6,8 | 7,0 |
| | 11 | 6,9 | 7,2 | 6,8 | 7,0 | 6,6 | 6,8 |
| | 12 | 6,8 | 7,0 | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,6 |
| | 13 | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,6 | 6,2 | 6,4 |
| | 14 | 6,4 | 6,6 | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| | 15 | 6,0 | 6,4 | 5,9 | 6,2 | 5,8 | 6,0 |

| | | | | | | | |
|--|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 16 | 5,8 | 6,2 | 5,7 | 6,0 | 5,6 | 5,8 |
| | 17 | 5,7 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,5 | 5,7 |
| Ведение мяча по «восьмерке» | 6 | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |
| | 7 | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |
| | 8 | 10,6 | 10,8 | 10,4 | 10,6 | 10,2 | 10,4 |
| Ведение мяча, обводка 3-х стоек, с последующим ударом в цель, сек | 9 | 10,1 | 10,4 | 10,0 | 10,3 | 9,9 | 10,2 |
| | 10 | 10,0 | 10,3 | 9,9 | 10,2 | 9,8 | 10,1 |
| | 11 | 9,9 | 10,2 | 9,8 | 10,1 | 9,7 | 10,0 |
| | 12 | 9,8 | 10,1 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 9,9 |
| | 13 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 9,9 | 9,5 | 9,8 |
| | 14 | 9,6 | 9,9 | 9,5 | 9,8 | 9,4 | 9,7 |
| | 15 | 9,5 | 9,8 | 9,4 | 9,7 | 9,3 | 9,6 |
| | 16 | 9,4 | 9,7 | 9,3 | 9,6 | 9,2 | 9,5 |
| | 17 | 9,3 | 9,6 | 9,2 | 9,5 | 9,1 | 9,4 |

Тесты по теоретической подготовке.

1. Родиной футбола является:

- а) Англия+
- б) Франция
- в) Германия

2. Ведения мяча в футболе выполняется

- а) одной рукой
- б) ногой +
- в) двумя руками

3. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м+
- г) 12 м

4. Единственный игрок в футболе, которому разрешается играть руками

- а) нападающий
- б) защитник
- в) вратарь +

5. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 1 час
- б) 2 часа+
- в) 10 минут

6. К витаминам не относятся

- а) фрукты
- б) овощи

в) сладости +

7. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

- а) кеды
- б) кроссовки
- в) туфли +

8. Одна из главных причин нарушения осанки

- а) травма
- б) слабая мускулатура тела +
- в) неправильное питание

9. При ушибе необходимо на место ушиба положить

- а) холод +
- б) тепло
- в) повязку

10. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в футбол?

- а) 5
- б) 11+
- в) 12

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий,
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности.

- **технология проблемного обучения** - создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности;

- **личностно-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;

- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- **информационно-коммуникативные технологии** или компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- **здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

Примерное распределение времени на занятие 90 мин.

| Часть занятия | Содержание | Длительность |
|----------------|--|------------------|
| Основная | Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения | 10 мин |
| | Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики футбола | 25 мин |
| | Активный перерыв: подвижные игры - специальные игровые упражнения | 10 мин 35 мин |
| Заключительная | Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия | 10 мин |

Подготовка к занятию и его проведению.

Тренер-преподаватель, в ходе подготовки к занятиям должен четко соблюдать структуру урока и соответствующих целей.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка футболистов к выполнению нагрузок

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с различной интенсивностью и величиной объема).

2) **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — изучение, совершенствование техники и тактических комбинаций, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Задачи: изучение, совершенствование техники и тактических комбинаций, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия) подведение итогов, снятие физического напряжения

Задачи: 1. снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

2. успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

3. психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;

4. педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап

разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. Футбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., 2011.

Л. Качани, Л. Горский «Тренировка футболистов», методическое пособие, изд. ФиС, 1984г.

Х.Гил «Футбол для начинающих», методическое пособие, ООО «Издательство Астрель», 2002г.

А. Кузнецов «Футбол 1этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия -Человек», М. 2007г.

А. Кузнецов «Футбол 2 этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия-Человек», М. 2007г.

А. Кузнецов «Футбол 3этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия-Человек», М. 2007г.

А. Кузнецов «Футбол 4этап», настольная книга детского тренера, «Олимпия-Человек», М. 2007г.

Малькольм Кук, «101 упражнение для юных футболистов», ООО «Издательство АСТ», 2005г.

А. Спирин, А. Будогосский «Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы», изд-во «Олимпия», М. 2005г.

С.Н. Андреев «Футбол в школе», книга для учителя, изд-во «Просвещение», М.1986г.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.

Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.

Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 1969г.

Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей».

Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

Майкл Бил « 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

Перечень Интернет-ресурсов.

Международные:

Международная Федерация футбола – «<http://www.fifa.com/>»

Европейская Федерация футбола – «<http://ru.uefa.com/>»

Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

Федерация футбола России – «<http://rfs.ru/>»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

Федерация футбола Краснодарского края «<http://www.kkff-kuban.ru/>»

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – «<http://www.kubansport.ru>»;

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения педагогов дополнительного
образования и инструкторов по физической
культуре ГКСУВУЗТ ОШ КК
от _____ 2022 года № ____

_____ /подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе
_____/А.В. Базарный/
.подпись Ф.И.О.

_____ 2022 года

