

Отдел образования
Администрации Куйбышевского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от «06» июля 2023 г. № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Уровень программы: стартовый

Вид программы: типовая

Возраст детей: от 13 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: тренер-преподаватель

Жукова Наталья Юрьевна

с. Куйбышево
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	5
2.1 Учебный план	5
2.2 Календарный учебный график.....	12
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
3.1 Условия реализации программы	18
3.2 Формы контроля и аттестации.....	20
3.3 Планируемые результаты	22
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Юный футболист» составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака;

- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в группах дополнительного образования.

Направленность дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной Программы состоит в том, чтобы привить навыки к систематическим занятиям не только физической культуры, но и к занятиям футболом, а также участию в соревнованиях разных уровней. Занятия спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх,

сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

В современных условиях внедрения Всероссийского комплекса ГТО изучение раздела «спортивные игры, футбол» представляются актуальными. Всестороннее развитие детьми физических качеств и приобретение различных знаний и умений в области «физическая культура» благотворно влияют на их показатели. Такие двигательные действия как владение мячом, развитие скоростно-силовых качеств, тем или иным образом направлены на подготовку к труду и обороне. И эти упражнения, умения и навыки игры, прекрасно подготавливают ребенка к жизни.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность обучающихся, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях. Во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов. В-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по Программе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по футболу.

Реализация Программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно маловнимания. Кроме этого, по ходу реализации Программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Адресат программы программа предназначена для подростков 13-17 лет проявляющих интерес к футболу. Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя). Набор детей проводится независимо от уровня их подготовки по данному направлению. Группы комплектуются из детей разного возраста. Группа комплектуется в количестве не менее 10 и не более 30 человек.

Уровень программы: стартовый.

Объём, срок освоения программы:

Объем программы составляет 72 часа.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Форма обучения: очная.

Формы реализации образовательной программы – традиционная.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Цель Программы - формирование и развитие физических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством обучения игры в футбол.

Задачи Программы:

Обучающие:

– способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- сформировать систему знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- способствовать обучению навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать освоению ударов по мячу, остановок мяча и овладению игрой, комплексное развитие;
- способствовать освоению техники ведения мяча, способствовать освоению техники ударов по воротам;
- способствовать закреплению техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- способствовать освоению тактики игры.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и повышать функциональные способности обучающихся, укреплять здоровье.
- развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1		Собеседование
1.1.	Техника безопасности на занятиях по футболу	1	1		Прослушивание, тестирование
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1		опрос
2.1.	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	1	1		опрос
3..	Правила игры в футбол	3		3	
3.1.	Разбор и изучение правил игры в «малый футбол», роль капитана команды, его права и обязанности.	3		3	опрос
4.	Место занятий, оборудование	1	1		
4.1	Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка	1	1		Презентация
5.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	Тестирование, сдача нормативов Разбор игр
5.1	Основные понятия и способы развития специальной физической подготовки	8	1	7	Тестирование, сдача нормативов Разбор игр
5.2.	Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.	3		3	Сдача нормативов

5.3.	Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.). Акробатические упражнения	6		6	Промежуточная Аттестация
5.4.	Подвижные игры и эстафеты	3		3	Разбор игр
6.	Техника игры в футбол	20	3	17	
6.1.	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	15	2	13	Сдача нормативов тестирование
6.2.	Техника игры вратаря	5	1	4	Сдача нормативов
7.	Участие в соревнованиях по футболу	9		9	
7.1	Подготовка и психологический настрой к соревнованиям. Участие в	4	1	3	Разбор игры
8.	Судейская практика	8	2	6	Прослушивание тестирование
8.1	Правила игры в футбол	5		5	Тестирование Итоговая аттестация.
Итого		72	10	62	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по футболу.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

Понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Форма контроля: прослушивание, тестирование.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Тема 2.1. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. *Теория:* личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, общий режим дня школьника. Вред курения, значение правильного питания для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма, правила купания.

Форма контроля: опрос.

Раздел 3. Правила игры в футбол.

Тема 3.1. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол», роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: тестирование правил соревнований по футболу. Опрос на знание обязанностей капитана команды. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

Форма контроля: опрос.

Раздел 4. Места занятий, оборудование.

Тема 4.1 Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка *Теория:* площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Форма контроля: презентация.

Раздел 5. Общая и специальная подготовка.

Тема 5.1 Основные понятия и способы развития специальной физической подготовки

Теория: понятие - выносливость, сила, быстрота. Как развить гибкость. Как способствовать развитию ловкости. Понятие о специальной физической подготовке. Цель специальной физической подготовки. Основные способы развития специальной физической подготовки.

Форма контроля: тестирование, сдача нормативов, разбор игр.

Тема 5.2 Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.

Практика: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Выпады вперёд, в сторону, назад, прыжки в полу приседе.

Форма контроля: сдача нормативов.

Тема 5.3 Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)

Практика: Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.), акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок

назад из приседа). Упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз). Лёгкоатлетические упражнения.

Форма контроля: промежуточная аттестация.

Тема 5.4. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий. Спортивные игры. Ручной мяч, специальные упражнения для развития быстроты, специальные упражнения для развития ловкости.

Форма контроля: разбор игр.

Раздел 6. Техника игры в футбол.

Тема 6.1 Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.

Теория: классификация и терминология технических приёмов игры в футбол, прямой и резаный удар по мячу. Понятие - точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика: анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. Техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий. Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: вовремя ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой

партнёру, находящемуся сзади. Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.

Форма контроля: тестирование, сдача нормативов *Теория:* техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.

Практика: 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 и в прыжке. Основная стойка вратаря.

Форма контроля: прослушивание, тестирование.

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Тема 7.1 Подготовка и психологический настрой к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения игры, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед игрой. Внешний вид во время выступлений *Форма контроля*: разбор игр.

Раздел 8. Судейская практика

Тема: 8.1 Правила игры в футбол. Судейство.

Практика: умения быстро принимать решения анализировать ход игры. Борьба с волнением и давлением со стороны, применение теоретических знаний и правил игры в футбол. Ориентироваться по разметки поля для игры в футбол.

Итоговое занятие Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период.

Форма контроля: прослушивание, тестирование. Итоговая аттестация.

2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график «Юный футболист»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09	Правила, инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
2.	12.09	Разбор и изучение правил игры в «малый футбол», роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Основные понятия и способы развития специальной физической подготовки.	1	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
3.	19.09	Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
4.	26.09	Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
5.	03.10	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

6.	10.10	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
7.	17.10	Техника игры вратаря	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
8.	24.10	Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
9.	31.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
10.	07.11	Тактика нападения и защиты.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
11.	14.11	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
12.	21.11	Тактика нападения. Групповые действия. Индивидуальные действия.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Контрольные упражнения
13.	28.11	Тактика защиты вратаря. Учебные игры	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр

14.	05.12	Внешний вид во время выступлений: Подготовка и психологический настрой к соревнованиям. Тренировочная игра.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
15.	12.12	Выступления игры в «малый футбол».	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Опрос
16.	19.12	Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
17.	26.12	упражнения с набивным мячом (1-2 кг.). Акробатические упражнения.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
18.	09.01	У Упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
19.	16.01	Подвижные игры и эстафеты: Спортивные игры.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
20.	23.01	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

21.	30.01	Техника игры вратаря	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
22.	06.02	Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
23.	13.02	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
24.	20.02	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
25.	27.02	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
26.	05.03	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
27.	12.03	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения

28.	19.03	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
29.	26.03	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр
30.	02.04	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр
31.	09.04	Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.). Акробатические упражнения.	2	Соревнования и учебные игры	спортзал	Разбор игр
32.	16.04	Упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
33.	23.04	Подвижные игры и эстафеты: Спортивные игры.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Контрольные упражнения
34.	07.05	Техника ведения остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр

35.	14.05	Техника игры вратаря подведение итогов года	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр
36.	21.05	Итоговое занятие. Учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.	2	Учебно-тренировочные занятия	спортзал	Разбор игр

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал, футбольное поле;
- оборудованные раздевалки;
- гимнастические скамейки, шведская стенка;
- футбольные стойки;
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг, футбольные мячи секундомеры кольца, мишени, переносные ворота; футбольный переносной щит конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Методическое обеспечение образовательной программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

Наглядный — показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно - игровой, равномерный;
- круговой, контрольный, соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 70% времени обучающиеся занимаются с мячом, 30% отводится на упражнения различного характера.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером- преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.2. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация — оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень—обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень — у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень — обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2-3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года — для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

3.3. Планируемые результаты Программы

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности. Познавательные

УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня
- спортсмена;
- историю развития футбола в России;
- правила игры в футбол.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками;
- выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в

начале игры, угловым, штрафным и свободным ударами, вбрасывание

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011г.
4. Губа В. П., Лексаков А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/ М.: Советский спорт, 2011г.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. М.: Олимпия, Человек, 2010г.
6. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010г.
7. Кук Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов. –М.: «Издательство Астрель» 2005г.
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010г.
9. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2000г.
10. Тюленьков С. Ю., Фёдоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. –М.: «СпортАкадемПресс». 2002г.