

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
развития творчества детей и юношества муниципального района
Дюртюлинский район Республики Башкортостан

Обсуждена и принята на
заседании методического совета
от «31» мая 2021 г.
Протокол №6



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
В.Т. Максютов
№ 54 от «31» мая 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»
Возраст детей 11-17 лет
Срок реализации программы 2 года

Автор-составитель программы:
Фазлиахметов Айрат Хурматуллинович,
педагог дополнительного образования

г. Дюртюли, 2021 г.

Содержание:

Пояснительная записка.....	2
Учебный план 1-го года обучения	8
Содержание учебного плана 1-го года обучения	9
Учебный план 2-го года обучения	12
Содержание учебного плана 2-го года обучения	13
Методическое обеспечение программы.....	19
Литература.....	22

Пояснительная записка

Программа объединения «Мелодия» разработана в соответствии с требованиями:

- "Конвенцией о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Конституцией Российской Федерации;
- Конституцией Республики Башкортостан;
- Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями);
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями);
- Законом Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з "Об образовании в Республике Башкортостан" (с последующими изменениями);
- Постановлением 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" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...");
- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Уставом МБУ ДО ЦРТДЮ;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ЦРТДЮ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Образовательная программа «Футбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности создана для учреждений дополнительного образования детей. С целью развития футбола, как средства повышения уровня функциональных возможностей детей и подростков, воспитания у них морально – волевых качеств. Разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров и педагогов по футболу спортивных школ Дюртюлинского района.

Актуальность образовательной программы

Футбол – наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом занимаются около 4 миллионов человек. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых и детей.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее развитие. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как подчинять личные интересы,

взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

В тренировке по другим видам спорта футбол (или отдельные упражнения из футбола) часто используют в качестве дополнительного вида спорта. Это вызвано тем, что футбол благодаря своему особому воздействию на физическое развитие ребенка может способствовать успешной подготовке в избранной спортивной специализации. Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

В игре обучающиеся выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально – волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности. В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Футбол особо важен для обучающихся, так как данный вид спорта обеспечивает формирование волевых, деловых качеств, формирование и развитие самосознания ребенка. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений футболиста общей цели.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Актуальность данной программы- подготовка условий для формирования у обучающихся мотивации к спорту, в частности к большому футболу. Подготовка обучающихся, которые пришли в МБУДО ЦРТДЮв объединение «Футбол» требует от педагога больших знаний, умений и педагогического опыта.

Отличительная особенность. Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями;

- программа представляет содержание работы на этапе начальной подготовки
- раскрыта теоретическая и практическая часть.

Педагог выстраивает целую систему тренировочного и педагогического процесса так, чтобы обучающиеся впервые пришедшим на футбольное поле или в спортзал было интересно приходить постоянно. Начальный этап подготовки юного дарования самый сложный. Мало научить техническому приёму, надо ещё из тех, кто приходит, отбирать более быстрых, координированных, ловких и сообразительных.

Педагогический процесс подготовки игрока составляет целый комплекс знаний, который даёт возможность достижения высоких результатов посредством овладения техническим мастерством, планомерного развития физических и индивидуальных, а также морально волевых качеств. Учить, обучать, тренировать, воспитывать - это неразрывные звенья одной цепи. Итак, начальный этап подготовки требует внимательного отношения к воспитаннику. Для педагога очень важно - определить и понять принципы эффективного

общения с ребенком на уровне группы или индивидуально, а также специфику контактов с родителями.

Педагог - пример для подражания.

Педагог должен быть последовательным во взаимоотношениях с игроками, он должен объяснить вклад каждого игрока в успехе команды. И ко всем игрокам относиться как к личностям.

Дополнительная образовательная программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Новизна образовательной программы

По степени авторского вклада образовательная программа «Футбол» является модифицированной. Занятия и соревнования проходят почти весь учебный год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических условиях; поэтому, образовательная программа «Футбол» способствует физической закалке, укреплению здоровья обучающихся.

В настоящую программу внесены следующие изменения:

- адаптированы временные параметры на изучение каждой темы;
- адаптирована к разным возрастным категориям детей, учитывая психологические особенности каждой возрастной группы.
- введено изучение культурологических вопросов (история возникновения и развития футбола);

Футбол развивает дыхание и улучшает координацию, способствует развитию скорости и ловкости, тренируется выносливость, сердечно-сосудистая система, улучшается осанка. Помимо отличной физической подготовки обучающиеся получают возможность с ранних лет сформировать в себе стойкую волю и крепкий спортивный дух, что наверняка не раз пригодится им не только в спорте.

Основные направления программы:

- физическое воспитание обучающихся, направленное на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально устойчивого подрастающего поколения;
- содействие организации содержательного досуга обучающихся, совершенствованию их физической подготовки, гармоничному развитию личности;
- популяризация здорового образа жизни и спорта среди детей.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, 11-17 лет.

Регулярность проведения занятий 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий 2 часа по 45 минут.

Формы проведения итогов реализации образовательной программы

- диагностический инструментарий (средства диагностики) – тесты, опросы, анкеты, контрольные задания, наблюдения, беседы;
- карта отслеживания результатов деятельности обучающегося; зачеты по разделам;
- участие в районных, республиканских соревнованиях.

Форма и режим занятий

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие, включающее теоретическую и практическую части.

- Возраст обучающихся - 11 - 17 лет.
- Срок реализации программы – 2 года.
- Учебная нагрузка и режим работы:
- количество учебных недель – 36.
- количество учебных часов: объем учебной нагрузки:
в год – 144 часа,
в неделю – 4 часа (2 раза по 2 часа);

Количество обучающихся в группе:

- первый год обучения – 15 человек;
- второй год обучения 12 человек;

Принцип набора – необходим медицинский допуск к занятиям футболом; также необходима сформированность у детей мотивации занятием;

Состав группы постоянный.

Весь учебный материал программы рассчитан на 36 учебных недель в году, распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

Наличие спортивного зала в учреждениях дополнительного образования создает возможность привлечь к занятиям по футболу всех обучающихся, начиная с младшего возраста. При этом должны быть обеспечены необходимые условия пребывания обучающихся на занятиях.

Данная ступень предполагает использование как индивидуальных, так коллективных форм обучения. Основной формой организации и обучения является занятие. На данной ступени дети знакомятся с основными упражнениями с мячом (на развитии ловкости, скорости). Занятия проходят в виде эстафет и подвижных игр. Оно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть включает в себя разминку и теоретический блок (введение, инструктаж по технике безопасности выполнения того или иного упражнения). В нее входит ходьба, бег, прыжки.

В основной части занятия решаются главные задачи: освоение элементов владения мячом.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональный фон занятий. Поэтому в нее включают игры, эстафеты и подвижные игры.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность воспитанников. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где детям приходится быстро и четко реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление обучающихся с основными группами приемов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитии быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнерами.

Игровой материал занимает до 50 % времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

Цель обучения на данной ступени – освоение игры в целом, поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

Организация и содержания деятельности:

Программа предусматривает теоретические и практические занятия с учетом возрастных особенностей детей. На теоретических занятиях даются знания о правилах гигиены, основы здорового образа жизни, режима дня, истории развития футбола, воспитанники знакомятся с историей футбола в России и за рубежом, организацией проведения соревнований, техникой и тактикой ведения мяча, правилами игры в футбол.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Цель программы: подготовка физически крепких, гармоничным развитием Физических и духовных сил юных спортсменов.

Задачи программы:

Обучающие:

- содействиегармоничномуфизическомуразвитию, всестороннефизической подготовленности, укреплениюздоровьяобучающихсяипривитиеинтересакзанятияммини-футболом;
- обучениетехническимитактическимприёмаммини-футбола;
- повышениетренировочныхисоревновательныхнагрузок, уровнявладениянавыкамиигрывпроцессемноголетнейподготовкидотребованийвкомандахвысшихразрядов;
- подготовкаюныхспортсменов-разрядников;
- подготовкаинструкторовисудейпофутболу;
- подготовкаивыполнениенормативныхтребований.

Развивающие:

- укреплениездоровьяиповышениеработоспособностиобучающихся;
- подготовкаволевых, смелых, дисциплинированных, обладающихкоманднойигровойподготовкойибойцовскимикачествамиспортсменов;
- выявлениезадатков, способностейиспортивнойодарённости;
- приобретениесоревновательногоопыта, навыковорганизацииипроведениисоревнованийпообщейфизическойитехническойподготовке;
- формированиесоревновательногонавыка.

Воспитательные:

- воспитаниеценностныхориентацииназдоровыйобразжизни;
- воспитаниеспециальныхфизическихкачеств;
- воспитание черт спортивного характера.

Вариативность образовательных программ и взаимодействие «педагог-учащийся» являются важнейшими педагогическими условиями формирования творческой ориентации учащихся в учреждениях дополнительного образования. Совместная деятельность педагогов и учащихся в образовательном процессе - умение педагогов организовывать взаимодействие с учащимися, руководить их учебной деятельностью. В процессе обучения учащихся решаются актуальные задачи художественного образования, духовной культуры личности, способствующие нравственному и эстетическому воспитанию. Одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. **Технология разноуровневого обучения** предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому учащемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать возможности, прежде всего, учебные.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями учащихся. Поэтому новый вариант программы предусматривает три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый.

• **Стартовый** уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению вокальной техникой.

• **Базовый** уровень предполагает углубленное изучение вокальной техникой, умение ее самостоятельно применять во время выступлений.

• **Продвинутый уровень** предполагает сотворчество педагога и учащегося на основе индивидуальных образовательных планов.

Программа содержит признаки разноуровневости:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы.
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребёнка.
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития учащегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.
4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням.
5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

По данной программе возможно проведение образовательной деятельности с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами. Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с индивидуальной программой реабилитации – для обучающихся детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек. Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных объединениях, группах.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Актуальность состоит в том, что реализация программы дополнительного образования. Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в футбол позволяет формировать у воспитанников представления об элементах здорового образа жизни, эмоционального отношения к данным элементам и стремления реализовать представления в поведении и деятельности доступными и привлекательными для детей способами.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с футболом в доступной форме.

Учебный план 1-го года обучения

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Кол-во часов		Всего:	Форма аттестации/контроля
		теория	практика		
1	История развития футбола Общие основы футбола	1		1 ч	
2	Правила игры и методика судейства	1		1 ч	
3	Техническая подготовка	1		1 ч	

	футболистов				
4	Физическая подготовка	1		1 ч	
5	Методика тренировки футболистов	1		1 ч	Сдача норматива
	Изучение техники игры в футбол				
	Техника нападения:				
6	перемещения	1	2	3 ч	
7	стойки	1	2	3 ч	
8	ведение	2	11	13ч	
9	передачи	1	9	10ч	
10	Удар по воротам	1	9	10 ч	
	Техника защиты:				
11	перемещения	1	2	3 ч	
12	контратака	1	5	6 ч	
13	Перехват мяча	1	5	6 ч	Сдача норматива
	Изучение тактики игры в футбол:				
	Тактика нападения:				
14	индивидуальные действия	1	2	3 ч	
15	групповые действия	1	2	3 ч	
16	командные действия	1	2	3 ч	
	Тактика защиты:				
17	индивидуальные действия	2	14	16 ч	
18	групповые действия	2	14	16 ч	
19	командные действия	2	15	17 ч	
20	Игра по правилам с заданием	1	9	10 ч	
21	Тренировочная игра	1	16	17 ч	Сдача норматива
	И т о г о:	25	119	144 ч.	

Содержание программы

Занятие 1-2 Вводный урок инструктаж по Т/б. Введение. Краткий обзор развития футбола в России. Двухсторонняя игра.

Занятие 3-4 ОРУ. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Правила игры. Квадраты- 4х2,5х2 в 2 касания. Двухсторонняя игра.

Занятие 5 ОРУ. Знакомство с судейскими правилами. Общая и специально физическая подготовка. Ручной мяч и квадраты на удержание мяча. Двухсторонняя игра. Футбольные эстафеты.

Занятие 6 ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие ловкости. Техника и тактика игры в футбол. Знакомство с судейскими правилами. Прямой и резанный удары по мячу. Точность удара. Двухсторонняя игра.

Занятие 7 ОРУ. Знакомство с судейскими правилами. Специальные беговые упражнения на развитие быстроты. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней

стороной стопы, удары серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Двухсторонняя игра.

Занятие 8-9 Спортивные эстафеты и игры. Упражнения с набивным мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фазы движения); комбинации 3х2; 3х1; 2х1. Двухсторонняя игра

Занятие 10 Развитие общеразвивающих умений без предметов. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фазы движения); комбинации 3х2; 3х1; 2х1. Двухсторонняя игра

Занятие 11 Инструктаж по ОТ. Упражнения с набивным мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фазы движения); комбинации 3х2; 3х1; 2х1. Двухсторонняя игра.

Занятие 12 Акробатические упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фазы движения); комбинации 3х2; 3х1; 2х1. Двухсторонняя игра.

Занятие 13 ОРУ. Легкоатлетические упражнения: развитие ловкости, быстроты, реакции. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося низко и в сторону мяча без падения. Остановка мяча изученными способами. Двухсторонняя игра.

Занятие 14-15. ОРУ. Специальные упражнения для развития ловкости отбор мяча перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. комбинации 3х2; 3х1; 2х1. Прямые и резаные удары по мячу. Двухсторонняя игра. Занятие 16-17 ОРУ. Удары по мячу разными способами. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук. Квадраты на удержание. Комбинации при стандартах. Двухсторонняя игра.

Занятие 18-19

ОРУ. Бег 500 м. Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 20-21 ОРУ. Тактика нападения. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Остановка мяча подошвой для комбинации «скрещивание».

Ручной мяч и квадраты на удержание. Выполнение контрольных нормативов. Занятие 22-23 ОРУ. Тактика нападения. Отбор мяча. Перехват мяча. Выбрать момент для отбора мяча. Отбор в подкате. Бег повторный до 6х10 м, 5х15 м, 4х20 м. Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 24-25 ОРУ. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук. Квадраты на удержание. Комбинации при стандартах. Двухсторонняя игра.

Занятие 26-27 ОРУ. Специальные упражнения для развития быстроты. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Двухсторонняя игра.

Занятие 28 ОРУ. Коллективная и индивидуальная игра. Акробатические упражнения. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося низко и в сторону мяча без падения. Остановка мяча изученными способами. Двухсторонняя игра.

Занятие 29-30 ОРУ. Индивидуальная и групповая тактика игры. Акробатические упражнения. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося низко и в сторону мяча без падения. Остановка мяча изученными способами. Двухсторонняя игра

Занятие 31-32 ОРУ. Специальные упражнения для развития быстроты. Понятие о тактике и тактической комбинации. Командная тактика игры. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Двухсторонняя игра.

Занятие 33-34 ОРУ. Акробатические упражнения. Передача мяча. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося низко и в сторону мяча без падения. Остановка мяча. Двухсторонняя игра. Занятие 35-36 ОРУ. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. комбинации 3х2; 3х1; 2х1. Двухсторонняя игра

Занятие 37-38 ОРУ. Специальные упражнения для развития ловкости. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 39 ОРУ. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 40-41 ОРУ. Упражнения с набивным мячом Бег 200 м.. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Бег повторный до 3х10 м, 3х15 м, 2х20 м. Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 42-43 ОРУ. Упражнения для развития умения «видеть поле». 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча. Квадраты- 4х2,5х2 в 2 касания. Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 44-45 ОРУ. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Открывание для получения мяча. Двухсторонняя игра. Бег повторный до 6х10 м, 5х15 м, 4х20 м. Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 46-47 ОРУ. Специальные упражнения для развития ловкости. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Определение игровой ситуации, нужной для использования ведения мяча, выбор направления, между стоек и движущихся партнеров. Двухсторонняя игра.

Занятие 48-49 ОРУ. Тактика нападения. Обманные движения (финты). Обучение финтам. после замедления бега — неожиданный рывок с мячом, пас пяткой, ложный замах для удара. Комбинации 3х2; 3х1; 2х1; 3х3; 1х1;2х2. Двухсторонняя игра. Занятие 50 ОРУ. Акробатические упражнения. Тактика группового нападения. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Квадраты- 4х2,5х2 в 2 касания. Двухсторонняя игра.

Занятие 51 ОРУ. Тактика группового нападения. Отбор мяча. Перехват мяча. Выбрать момент для отбора мяча. Отбор в подкате. Бег повторный до 6х10 м, 5х15 м, 4х20 м. Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 52 ОРУ. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Тактика защиты. Тактика вратаря. Бег 500 м. Построение «стенки», игра на выходах, умение подсказывать партнерам. Комбинации 3х2; 3х1; 2х1; 3х3; 1х1;2х2. Двухсторонняя игра.

Занятие 53 ОРУ. Специальные упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение различными способами. Ловля и ввод мяча партнеру. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра. Занятие 54-55 ОРУ. Акробатические упражнения. Тактика защиты. Групповые действия против комбинаций «стенка», «скрешивание», «пропуск мяча». Квадраты- 4х2,5х2 в 2 касания. Двухсторонняя игра.

Занятие 56-57 ОРУ. Специальные упражнения для развития ловкости. Тактика защиты. Командные действия. Бег 300 м. Организация обороны персональной и комбинированной. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра. Занятие 58 ОРУ. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Квадраты- 4х2,5х2 в 2 касания. Двухсторонняя игра.

Занятие 59-60 ОРУ. Тактика нападения. Отбор мяча. Перехват мяча. Тактика групповой защиты. Тактика вратаря. Бег 400 м. Правильный розыгрыш мяча после ударов и ловли мяча. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра. Занятие 51-52 ОРУ. Тактика защиты. Тактика вратаря. Бег 500 м. Правильный ввод мяча в игру. Квадраты- 4х2,5х2 в 2 касания. Игра.

Занятие 53-54 ОРУ. Специальные упражнения для развития быстроты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение различными способами. Ловля и ввод мяча партнеру. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 55-56 ОРУ. Акробатические упражнения. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 57-58 ОРУ. Упражнения для развития умения «видеть поле». 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча. Квадраты- 4х2,5х2 в 2 касания.

Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 59-60 Упражнения с набивным мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фазы движения); комбинации 3х2; 3х1; 2х1. Двухсторонняя игра. Занятие 61-62 ОРУ. Специальные упражнения для развития ловкости. Тактика защиты. Командные действия. Бег 200 м. Организация обороны персональной и комбинированной. Ручной мяч и квадраты на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 63-64 ОРУ. Тактика защиты вратаря. Индивидуальные и командные действия. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Ручной мяч на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 65-66 ОРУ. Тактика защиты вратаря. Индивидуальные и командные действия. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Ручной мяч на удержание. Двухсторонняя игра.

Занятие 67 ОРУ. Упражнения с набивным мячом Бег 400 м.. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Бег повторный до 6х10 м, 5х15 м, 4х20 м. Выполнение контрольных нормативов.

Занятие 68 Повторение судейских правил. Контрольные испытания.

Занятие 69-70 Прием мяча различными частями тела. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Занятие 71-72 Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двухсторонняя учебная игра

Учебный план 2 – ой год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие футбола в	1	1	-

3	России.			
3	Врачебный контроль.	1	1	-
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	4	4	-
5	Общая и специальная физическая подготовка.	48	-	48
6	Техника игры в футбол.	50	1	49
7	Тактика игры в футбол.	27	6	21
8	Участие в соревнованиях по футболу.	7	-	7
9	Контрольные испытания.	2	-	2
	Итого:	144	14	130

Содержания программы (2-ой год обучения)

1.Физическая культура и спорт в России

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

2.Развитие футбола в России

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

3.Врачебный контроль

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу

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

5.Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание способом кроль на груди и брасс (до 100 м.). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

6. Техника игры в футбол

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинопрограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практические занятия. Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

7.Тактика игры в футбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

8.Соревнования по футболу – согласно календарному плану работы школы, района.

9.Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке

1. Бег на 60 – 100 м. (на время).
2. Челночный бег 3 x 10 м. (на время).
3. Набивание мяча (количество раз).
4. Удары ногой по воротам.
5. Удары ногой на дальность полёта.
6. Преодоление футбольной полосы препятствий.

Методическое обеспечение

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Методы и формы обучения

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. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и

отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. 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: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: 1. в целом; 2. 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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 5-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу и навык инструктора-общественника. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике или методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду при температуре не ниже - 17 градусов мороза. Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная — развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту — его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с младшей и подростковой групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота. Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием: стойки для обводки - 10 штук, стойки для подвески мячей - 2 штуки, переносные мишени — 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности — 2 штуки, переносные ворота.

Планируемые результаты обучения.

По окончании 1 года обучения программы обучающиеся должны знать:

- знать историю развития футбола;
- соблюдать правила личной гигиены, закаливания;
- знать правила игры футбола;
- знать технические и тактические действия игроков;

По окончании 1 года обучения программы обучающиеся должны уметь:

- уметь подбирать мячи соответствующие возрасту;
- зрительно ориентироваться на мяч, на своих партнеров;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности на занятиях.

По окончании 2 года обучения программы обучающиеся должны знать:

- работу сердечнососудистой системы,
- понятие о телосложении человека;
- Основные правила игры в футбол.
- Какие бывают нарушения правил.
- Жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- **По окончании 2 года обучения программы обучающиеся должны уметь:**
- выполнять передачу партнеру. Передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника:

- Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом..
- Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре .
- Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.
- Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м.;
- • удары со средних и дальних дистанций;
- • удары по воротам после ведения;
- • передачи мяча в парах
- ;• передачи мяча в движении;
- • обводка стоек;
- • штрафной удар.

Условия реализации программы

1. Кадровые условия. Педагогические работники, реализующие данную программу должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным по соответствующим должностям Профессионального Стандарта.

2. Материально-технические условия реализации программы.

- спортивный зал;
- мячи;
- стулья;
- методические материалы, сборники, книги;

3. Информационно-методические условия реализации программы включают:

- учебный план;
- календарный учебный график;
- содержание программы;
- методические материалы и разработки;
- расписание занятий.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы должны обеспечивать реализацию в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся организация, осуществляющая образовательную деятельность, проводит проверку знаний обучающихся с помощью созданной комиссией и соответствующих созданных вокальных заданий, прослушиванием или тестированием.

Теоретическое обучение проводится в спортзале, спортивной площадке с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Сроки реализации и режим занятий: программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 11 до 17 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в год: 144 часа. Наполняемость учебной группы не должна превышать 12-15 человек.

Система оценки результатов освоения программы

1.Способы проверки ожидаемых результатов.

Для проверки прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по программе организуется проверка знаний, учитывая возрастные особенности учащихся в конце полугодия (декабрь, май) в следующей форме: сдача нормативов, соревновательные игры.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

1.Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- традиционные (словесный, беседа, практический, наглядный).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- познавательные (объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично- поисковый, исследовательский).

Преобладающими методами обучения являются- словесные методы (объяснение, инструктаж, беседа, рассказ), наглядный (демонстрация), практический метод (упражнения). Важное место в программе занимает игровой метод, поскольку игра является потребностью растущего детского организма.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях: групповой, индивидуальный.

2.Дидактический материал:

Для проведения занятий в объединении «Футбол» необходимо иметь следующие дидактические материалы:

- наглядные пособия и программное обеспечение;
- мячи
- справочная литература.

3.Современные Технологии обучения

В работе с обучающимися могут использоваться современные образовательные технологии:

- технология развивающего обучения,
- здоровье-сберегающие,
- информационно-коммуникационные технологии интерактивные технологии;
- проектные;
- игровые технологии.

Технология развивающего обучения: система направлена на развитии у учащихся умения мыслить, наблюдать, действовать практически. Обучающиеся учатся во процессе формирования универсальных учебных действий, развития теоретического мышления. Здоровье-сберегающие: реализуются на каждом занятии при проведении перемены и физкультминутки.

Проектные:

- побуждают учащихся проявлять способность:

- к осмыслению своей деятельности с позиций ценностного подхода;
- к целеполаганию; к самообразованию и самоорганизации;
- к синтезированию, интеграции и обобщению информации из разных источников;
- к умению и делать выбор и принимать решения.

Информационно-коммуникационные технологии: становятся новым средством творческого развития учащихся. Одним из очевидных достоинств применения ИКТ на занятиях является усиление наглядности.

Интерактивные технологии: в ходе интерактивного обучения у учащихся развиваются навыки анализа произведения, учащиеся развивают в себе умения самостоятельно учиться, формировать собственное мнение.

Игровые технологии: в отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

4. Учет возрастных особенностей детей. Программа «Футбол» рассчитана на детей от 11 до 14 лет.

В процессе обучения активно используется материал, направленный на формирование нравственности воспитанников, патриотизма.

Содержание программы даёт ребёнку возможность развиваться в теоретической и в практической деятельности.

5. Основные принципы организации обучения:

- принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений: личностные отношения (любовь к детям, заинтересованность в их судьбе, оптимистическая вера в ребёнка, сотрудничество, мастерство общения) являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса;
- принцип интенсивного восприятия предполагает максимальное использование сенсорных каналов и разнообразное их сочетание. Такое многоканальное восприятие дает обучающимся возможность лучше узнать себя, позволяет найти способы решения ранее выявленных проблем, открывая путь к развитию;
- принцип открытого общения: педагог говорит обучающимся о чувствах, мыслях, ощущениях, которые вызывает у него тот или иной процесс или явление. Это способствует формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь ребят в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха;
- принцип природосообразности – необходимо учитывать природные задатки ребёнка и, опираясь на них, создавать максимально благоприятные условия для выявления его способностей;
- принцип психологической комфортности предполагает охрану и укрепление психологического здоровья ребенка; принцип систематичности, т. е. наличие единых линий развития и воспитания.

6. Формы проведения учебных занятий

- Программа совмещает в себе две формы реализации: групповую и индивидуальную.
- При изучении данного курса целесообразнее использовать следующие типы занятий:
- теоретические занятия , где дети познакомятся с материалом, усвоят новые знания, овладеют правилами вокала, получают новые навыки и приемы по вокалу;
- практические занятия на которых будет происходить закрепление и повторение пройденного, самостоятельная поисковая работа, применение на практике полученных умений и навыков.
- программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей творческого развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми упражнениями.

7. Охрана труда и техника безопасности

В объединении нужно иметь аптечку первой помощи. Помещение для занятий должно быть хорошо освещенным и проветриваемым, содержаться в чистоте. Важная роль в объединении отводится формированию у обучающихся культуры труда: содержанию в порядке рабочего места, соблюдению правил безопасности труда. На первых занятиях педагог знакомит ребят с требованиями, предъявляемыми к рабочему месту.

Необходимо привить детям навык организации, содержанию в чистоте и порядке рабочего места. Между занятиями помещение проветривается. Ежемесячно целесообразно совместно с детьми производить генеральную уборку помещения.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Мяч
8. Отбивные сетки
9. Сетки для мячей
10. Тренировочные манишки
11. Спортивный зал

Ожидаемый результат работы по учебному плану «Футбол»

Тренировочный процесс по программе занятий «Футбола» в образовательном учреждении школы позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации футбола в районе;
- повышения уровня спортивного мастерства;
- подготовки команд к выступлениям в первенствах района и области в зачет спартакиады школьников.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Основная литература

1. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
2. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
3. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
4. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
5. Ф.Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012г. N 273-ФЗ.
 2. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013г. № 696-з.
 3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821 – 10. – 25 апреля 2014 г. <http://base.garant.ru/12158477/>
 4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические нормы и правила СанПиН 2.4.4.1251-03, 25 апреля 2014 г. <http://base.garant.ru/12158477/>
 5. Конвенция ООН «О правах ребенка». [Электронный ресурс - М.: 1989] - режим доступа http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
 6. Организация оздоровления, досуга и летнего отдыха детей (новая программа на 2012-2017 г.);
 7. А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России – М., 2011г.
 8. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года [Электронный ресурс - М.: 2014] режим доступа <http://bdaexpert.com/2014/04/koncepciya-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detej-v-rossijskojfederacii-proekt/>
 9. Республиканская долгосрочная целевая программа развития образования в Республике Башкортостан на 2013-2017гг.
 10. "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ от 03.12.2011г., утвержденный от 01.09.2012г.)
 11. Программа развития системы дополнительного образования муниципального района Дюртюлинский район Республики Башкортостан
- Интернет-источники:
12. Пидкасистый И.П. Педагогика. [Электронный ресурс - М.: 1998] - режим доступа http://www.pedlib.ru/Books/1/0039/1_0039-1.shtml
 13. Сластенин В. А. и др. Общая педагогика. [Электронный ресурс - М.: 2002]- режим доступа http://www.krotov.info/lib_sec/shso/71_slas0.html
 14. Харламов И. Ф. Педагогика. [Электронный ресурс - М.: 1999] - режим доступа <http://www.koob.ru/pedagogics/>
 15. Подласый И. П. Педагогика. [Электронный ресурс - М.: 1999] - режим доступа <http://www.koob.ru/pedagogics/>
 16. Смирнов С. А. Педагогика. (Педагогические теории, системы технологии). [Электронный ресурс - М.: 2001] - режим доступа <http://psyinst.ru/library.php?id=2599&part=article>.
 17. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: [Электронный ресурс - М.: 2006] - режим доступа

Литература для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
9. Джанузак К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.204.
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
12. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. – М., 1985. – 118 с.
13. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. С.П. Андреева и др. – М., 1986. – 262 с.
14. Хрыпов А.Б. Механизмы оперативности игровой деятельности в гандболе и педагогические методы их совершенствования: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1986. – 21 с.
15. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
16. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
17. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
18. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
19. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с. 25
20. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
21. Шперлинг К.А. Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Дис.... канд. пед. наук. – М., 1976. – С. 45-102.
22. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакциЛаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Литература для обучающихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2014
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2013
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2013
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2014