

Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение Саратовской области «Санаторная школа-интернат г.Калининска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2020 г.
ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат
г. Калининска»
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Санаторная школа-интернат г. Калининска»:
Л.Ю. Моргова
2020 г. № 114-ОС



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 8 – 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Романов Виктор Дмитриевич
педагог дополнительного образования

Калининск
2020 г.

I. Пояснительная записка

I.1. Введение

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Футбол – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия футболом помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникативность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

I.2. Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработчики Минобрнауки России, ГАОУ ВО «Московский государственный

педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования, АНО дополнительного профессионального образования «Открытое

образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ (футзал).- М.: Советский спорт, 2009 и адаптирована к условиям деятельности ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска».

I.3. Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В содержание примерной программы внесены изменения, учитывающие материально-техническую базу ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска», интересы обучающихся и их родителей (законных представителей), опыт педагогов дополнительного образования спортивного профиля. Изменения в программе соответствуют организационно-педагогическим условиям проведения учебно-тренировочного процесса, учебным тематическим планам и требованиям к содержанию программ дополнительного образования детей.

I.4. Новизна программы

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска». Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

I.5. Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска». Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, футболом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать

4

позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия

спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по футболу у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

I.6. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в футболе, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

I.7. Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

I.8. Адресат программы

В ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска» обучаются дети из малообеспеченных, многодетных семей, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, дети с ослабленным здоровьем. Большая часть детей – иногородние. При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям по футболу;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий футболом. Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 10 до 16 лет.

I.9. Объём и сроки освоения программы, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год (36 недель, включая осенние и весенние

каникулы). Учебный год начинается 01 сентября и завершается 31 мая. Объём программы – 144 часа, периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

I.10. Особенности организации образовательного процесса

Для реализации данной программы используется очная форма обучения.

Состав группы – постоянный.

Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

I.11. Цель программы

Цель программы:

Привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий футболом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

I.12. Задачи программы

Обучающие:

- формирование представления о футболе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области футбола и практических навыков;
- обучение основам техники футбола;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях футболом.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям по футболу;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

I.13. Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбола» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

будут знать / понимать:

- историю развития футбола в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям по футболу;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику технику и правила соревнований по футболу;

будут уметь:

- владеть техническими приёмами футбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

I.14. Способы определения результативности

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, СТП и СТТП проводимых в начале, середине и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП СТП и СТТП желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

7

I.15. Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

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

II. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Теоретическая подготовка					
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении футбола . Футбол в России и мире.	1	1		Опрос, самоанализ
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2		Опрос
3.	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1	1		Опрос, самоанализ
4.	Инвентарь футбола, выбор, хранение, уход за ним.	2	2		Опрос
5.	Краткая характеристика техники футбола. Соревнования по футболу.	4	4		Опрос, самоанализ, учебная игра
Раздел II. Практическая подготовка.					
1.	Общая физическая подготовка	40		40	Тестовые задания, соревнование
2.	Специальная физическая подготовка	30		30	Тестовые задания, соревнования
3.	Техническая и такт. Подготовки	40		40	Зачёт, соревнование
4.	Контр. упражнения и соревнования	14		14	Тест. задания, соревнование
	Итого:	144	10	100	

III. Содержание тем учебного курса

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характера спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Состояние и развитие мини-футбола в России. История возникновения современного мини-футбола(футзала). Развитие мини-футбола(футзала) в России. Ассоциация мини-футбола(футзала) России — организатор развития мини-футбола(футзала) в стране. Достижения сборных и клубных команд России па международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

Общая и специальная физическая подготовка. (70 ч.) Всесторонняя физическая подготовка -важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе (футзале). Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини футболом (футзалом). 9

Контрольные

упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики мини-футбола. (40 ч.) Понятие о технике мини-футбола(футзала). Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике минифутбола(футзала). Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Классификация техники и тактики мини-футбола(футзала).

Спортивные соревнования по мини-футболу. (14 ч.) Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу(футзалу). Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу (футзалу). Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу(футзалу). Подсобное оборудование. Технические средства,используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

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 туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ногивперёд, 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 x 60 м., до 3 x100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и500 м.

10

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбегаспособом «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.

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.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. 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.

11

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

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 захватом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка(тройка)». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами. Комбинация «Смена мест», «Забегание».

Комбинация «Пропускание мяча». Отработка взаимодействия в численном большинстве и численном меньшинстве, например: «двое против одного», «трое против двоих» и проч.,

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками

комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободно от опеки партнёру.

IV. Методическое обеспечение программы

IV. 1. Методы и технологии преподавания

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков 10 – 16 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по футболу делятся на *вводные, учебные, контрольные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игры.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по футболу используются три основных метода обучения: **демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)**. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

13

Метод демонстрации. При обучении способам владения мячом этот метод чаще всего применяется в виде показа. Показ способа владения мячом должен быть образцовым по форме и характеру движений.

Метод слова. При обучении технике футбола широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у

обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения техники движений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе игры. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях футболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в футболе. Он с успехом может быть использован при изучении техники передачи мяча и удара по воротам.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении техники остановки и передачи мяча, ведения мяча, обводка условного соперника. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса.

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
- должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней	Резкая верхней половины тела и ниже

		половины тела	пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

IV. 2. Методика организации воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

15

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

IV.3. Методика контроля освоения программы в части практической подготовки

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, 16
которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.*

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30

секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.*

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

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

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. *Критерием служит минимальное время.*

V. Список литературы

1. Список литературы, использованной при написании программы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ (футзал).- М.: Советский спорт, 2009
2. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработчики Минобрнауки России, ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования, АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»
17
5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: наун.-метод. пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. –200 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ
11. Федеральный Закон «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012
12. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

2. Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

3. Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М., 1988.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4класс. М.: Просвещение, 2011
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 2006.

VI. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

18

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки осуществляется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП, проводимых в сентябре, мае учебного года (по ОФП), январе, марте учебного года (по СФП). Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Календарь занятий								
I полугодие			II полугодие			Всего недель/ часов	Летние каникулы	
Кол-во недель	Кол-во часов	Формы аттестации	Кол-во недель	Кол-во часов	Формы аттестации			
17	68	Тестовые задания, соревнования	19	76	Тестовые задания, соревнования	36/144	01.06.-31.08	13 недель
Общее кол-во часов	144							

VII. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- эспандер резиновый - 15 шт.;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;

- мячи футбольные – 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

19

2. Кадровое обеспечение:

С группой обучающихся работает 1 (один) педагог дополнительного образования.

Образование: окончил Азербайджанский государственный институт по физической культуре и спорту им. С.М. Кирова по специальности: физическая культура и спорт. Курсы повышения квалификации прошёл с 01.12.2012 г. по 25.12.2012 г. в ГАОУ ДПО «Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования».

Медицинский контроль осуществляют 1 врач-фтизиатр и 4 медицинских сестры (по графику).

3. Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;

- [https://ru.wikipedia.org/wiki/](https://ru.wikipedia.org/wiki;)
(eknigi.org/zdorovie/65790-lyzhnyj-sport.html);
- [Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru);
- Журнал теория и практика физической культуры: [htt://lib.spotedu. ru/ press /tpfk](http://lib.spotedu.ru/press/tpfk);
- Спортивная электронная библиотека: [htt://libsport. ru](http://libsport.ru);
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту:
[htt://libspotedu. ru](http://libspotedu.ru).