

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»
(МБОУ «СШ № 21»)**

ПРИНЯТА

на заседании методического
совета от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ «СШ № 21»
№ 01-05-376 от «01» сентября 2023г.
_____ В.В. Решетняк _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

год обучения: 2023-2024

возраст обучающихся: 8-17 лет

срок реализации: 1 год

Программу составил: учитель

Физической культуры

Крылосов Михаил Викторович

Норильск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Планируемые результаты	8
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы.	10
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы.	13
2.5. Рабочие программы	18
Список литературы	20

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Данная программа разработана в рамках примерных программ в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения основного общего образования и написана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
 - от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - от 09 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
 - от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
 - от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» санитарные правила СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г..
- Положение о рабочей программе учебного курса, предмета с изменениями КСОУ «Красноярская лесная школа» от 13.06.2017 года.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 24 ноября 2015 года)
- Авторская программа «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол», Зонов Дмитрий Сергеевич, Черняховск, 2020
- Закон Омской области от 18 июля 2013 №1569-03 «О регулировании отношений в сфере образования на территории Омской области»
- Образовательная программа КСОУ «Красноярская лесная школа»
- Учебный план КСОУ «Красноярская лесная школа»
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих программы общего образования

Новизна. Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются

залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена:

- доступностью игры для любого возраста;
 - возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
 - высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
- Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

1.2 Цели и задачи программы

Цель Программы

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

Задачи Программы

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры, футбол;
- обучить учащихся основной технике и тактике футбола;
- научить правильно регулировать свою нагрузку.

Развивающие:

- обеспечить укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей; - развить выносливость;
- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов, обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Адресат Программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-17 лет

1.3. Учебный план

Сроки реализации Программы

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Состав групп минимум 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Для удобства обучающиеся были разбиты на 3 группы: 8-10, 11-13 лет и 14-17 лет. Общее количество часов в год – 72 часа для 1 группы, 108 часов для 2-3 группы. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на 1 группу: 2 часа, 2-3 группу: 3 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Примерный Учебно-тематический план

(36 учебных недель с нагрузкой: 1 год обучения 2 часа в неделю)

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	
Теоретическая подготовка	3	3		беседа
Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	1		
Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль				
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
Общая физическая подготовка	8		8	диагностика
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	3		3	
Подвижные игры и эстафеты без мяча	5		5	
Специальная физическая подготовка	10		10	диагностика
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	4		4	
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	6		6	
Техническая подготовка	25		25	диагностика
Элементы владения футбольным	8		8	

мячом				
Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	8		8	
- внешней частью подъема стопы	2		2	
- средней частью подъема стопы	2		2	
- внутренней частью подъема стопы	2		2	
- внутренней стороной стопы	2		2	
Удары и передачи по мячу:	5		5	
- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	3		3	
- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	2		2	
Остановка мяча:	4		4	
- внутренней стороной стопы	2		2	
- подошвой	2		2	
Тактическая подготовка	5		5	диагностика
Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	5		5	
Учебные игры и соревнования	18		18	соревнования
Контрольные и итоговое занятия	3		3	аттестация
ИТОГО	72	3	69	

Содержание Программы

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка (19ч)

Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие исторические сведения о развитии футбола. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль. Физподготовка «квадрат». Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Прыжки по препятствиям. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом:

4. Тактическая подготовка (18ч.)

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

5. Общая физическая подготовка (24ч.)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с

предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.

6. Специальная физическая подготовка (18ч.)

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра. Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью.

7. Игровая подготовка (21ч.)

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), жонглирование мяча головой, бег с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель, удар ногой по катящемуся мячу, удар ногой на силу, удар мяча головой с навеса. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров. Игра на опережение, старты из различных положений. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника

8. Инструкторская и судейская практика (3ч.) Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.

9. Соревнования (3ч.) Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. Учебно-тренировочная игра

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты:

Образовательные результаты

характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы: в образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Основные формы и методы:

Каждое занятие условно разбивается на 3 части:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, планирование и инструктаж по технике безопасности.

2 часть – разминка(индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Выполняется комплекс упражнений на общефизическую подготовку. Затем отрабатывается техника перемещения, вбрасывание мяча, техника удара либо другие технические элементы.

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Одна из форм проведения занятий–учебно-тренировочная игра, в рамках которой решаются конкретные практические задачи в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника.

Тренировочные подводящие подвижные игры:

1. «Сражение мячами». Два игровых поля 5х5 м (можно больше или меньше) делят зоной шириной 2 м. Играют две команды, у каждой — одинаковое количество мячей. Задача каждой команды — очистить свое поле от мячей, выбрасывая мяч руками или выбивая его ногами.

2. Две равные по числу игроков команды стоят в колоннах друг против друга. Расстояние между игроками 2 м. Один игрок стоит в 5—10 м от колонны и вбрасывает мяч на стоящего впереди в колонне, тот принимает мяч, останавливает, ведет «слаломом» в конец колонны и затем посылает сквозь расставленные ноги всей колонны вбрасывающему. Победителем считается команда, которая быстрее закончит упражнение.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов.

Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: минимальной, общий, продвинутой уровни усвоения знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Оценка успешности участия в соревнованиях «Кожаный мяч»
- Оценка успешности участия в соревнованиях «Мини-футбол в школу»

В конце учебного года проходит итоговое занятие, и лучшие спортсмены награждаются дипломами.

Механизм оценивания образовательных результатов:

1. Уровень теоретических знаний.

-Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

-Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

-Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических элементов.

-Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.

-Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.

-Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.

Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения

Таблица 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	8-10	1	1x1	2	36	72
1	11-13	1	1x1	3	36	108
1	14-17	1	1x1	3	36	108

Занятия 1 группа (8-10 лет, 3-4 классы) проводятся с 1 сентября 2023г. по 21 мая 2024г.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель в год	Количество часов за год
Суббота	1	2	36	72
Итого 2 часа	1 раз	2 часа		

Занятия 2 группа (11-13 лет, 5-7 класс) проводятся с 2 сентября 2023г. по 21 мая 2024г.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель в год	Количество часов за год
Суббота	1	3	36	108
Итого 3 часа	1 раз	3 часа		

Занятия 3 группа (14-17 лет, 8-11 классы) проводятся с 1 сентября 2023 г. по 24 мая 2024г.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель в год	Количество часов за год
Пятница	1	3	36	108
Итого 3 часа	1 раз	3 часа		

2.2. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно

пользуются макетами, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств.

Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования

Количество создаваемых мест	Наименование оборудования, средств обучения	Количество оборудования (шт.)
12-25	ворота футбольные	2
	мяч футбольный	15
	стойки для обводки (набор 6 шт.)	15
	фишки (комплект 40 шт.)	15
	секундомер	10
	сетка для переноски мячей	2
	костюм спортивный	15
	перчатки вратарские	2
	гетры	15
	футболка	15

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами

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

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

2.4. Методические материалы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Организационно-методические указания

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами футбола и их способы;
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;

- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;

- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Выполнение поставленных задач предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и чувствительные фазы развития того или иного физического качества.

В чувствительные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых

одновременно решаются вопросы по физической и технической подготовке (развитие качеств в рамках структуры двигательного действия, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Подвижные, учебные и контрольные игры служат формой интегральной подготовки.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и непонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (жонглирование мяча ногами, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);
- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материал, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия

2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Структура учебного занятия

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических

качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения большей части в игровой форме.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Формы детских соревнований по футболу

Форматы детских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место. В этом возрасте обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

2.5. Рабочие программы курсов

**Календарно-тематический план
(1 группа)**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
Раздел 1. Теоретическая подготовка			6		
1.	2.09.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	2		
2.	9.09.	Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2		
3.	16.09.	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	2		
Раздел 2. Общая физическая подготовка			4		
4.	23.09.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		
5.	30.09.	Подвижные игры и эстафеты без мяча	2		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			10		
6.	7.10. 14.10.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	4		
7.	21.10. 28.10. 11.10.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	6		
Раздел 3. Техническая подготовка			26		
8.	18.11. 25.11. 02.12. 09.12.	Элементы владения футбольным мячом	8		

9.	16.12. 23.12. 30.12. 13.01.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	8		
Итого часов за I полугодие			36		
10.	20.01. 27.01. 03.02.	Удары и передачи по мячу	6		
11.	10.02. 17.02.	Остановка мяча	4		
Раздел 4. Тактическая подготовка			25		
12.	24.02. 02.03.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	4		
13.	16.03. 23.03. 30.03. 06.04. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05.	Учебные игры и соревнования	18		
14.	18.05. 21.05.	Контрольные и итоговое занятия	3		
Итого часов за II полугодие			36		
Итого часов за год			72		

Фактически дано - _____ ч.

Сокращено - _____ ч.

Праздничные дни - _____ ч.

Больничный лист - _____ ч.

Другое _____ ч.

2 группа

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
1.	02.09.	Основы техники безопасности. Правила.	1	текущий	
2.	02.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	текущий	
3.	02.09.	Техническая	19	текущий	

	09.09. 16.09. 23.09. 30.09. 07.10. 14.10.	подготовка			
4.	21.10. 28.10. 11.11 18.11. 25.11. 02.12.	Тактическая подготовка	18	текущий	
5.	09.12. 16.12. 23.12. 30.12. 13.01. 20.01. 27.01. 03.02.	Общая физическая подготовка	24	текущий	
6.	10.02. 17.02. 24.02. 02.03. 09.03. 16.03.	Специальная физическая подготовка	18	текущий	
7.	23.03. 30.03. 06.04. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05.	Игровая подготовка	21	текущий	
8.	11.05.	Инструкторская и судейская практика	3	текущий	
9.	18.05.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Соревнования.	3	тест текущий	
Итого часов за II полугодие					
Итого часов за год			108		

Фактически дано - _____ ч.

Сокращено - _____ ч.
 Праздничные дни - _____ ч.
 Больничный лист - _____ ч.
 Другое _____ ч.

**Календарно-тематический план
 3 группа**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
10.	1.09.	Основы техники безопасности. Правила.	1	текущий	
11.	1.09.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	текущий	
12.	1.09. 8.09. 15.09. 22.09. 29.09. 06.10. 13.10.	Техническая подготовка	19	текущий	
13.	20.10. 27.10. 03.11. 10.11 17.11. 24.11.	Тактическая подготовка	18	текущий	
14.	01.12. 08.12. 15.12. 22.12. 29.12. 12.01. 19.01. 26.01.	Общая физическая подготовка	24	текущий	
15.	02.02. 09.02. 16.02. 01.03. 15.03. 22.03.	Специальная физическая подготовка	18	текущий	
16.	29.03. 05.04. 12.04. 19.04. 26.04.	Игровая подготовка	21	текущий	

	03.05. 10.05.				
17.	17.05.	Инструкторская и судейская практика	3	текущий	
18.	24.05.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Соревнования.	3	тест текущий	
Итого часов за II полугодие					
Итого часов за год			108		

Фактически дано - _____ ч.

Сокращено - _____ ч.

Праздничные дни - _____ ч.

Больничный лист - _____ ч.

Другое _____ ч.

Список литературы

Для педагога дополнительного образования:

1. Футбол - твоя игра \ С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.: Российский спорт, 2009. - 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л.

Сыча,

Б.Н. Шустина. - М.: «СААМ», 2014.

5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. - М. : Физкультура, образование и наука, 2007.

6. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев,

Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.

7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.

8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.

9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2013.-255 с.

10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.

11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Тера-Спорт,2011.- 86 стр.

14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, Просвещение 2012.

Для родителей и обучающихся:

1. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. - М. : Физкультура, образование и наука, 2007.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.futbologika.com/>
2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>