Отдел образования администрации Пичаевского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
Пичаевского района Тамбовской области
Протокол от 31.08.2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.О. Раннев
Приказ от 31.08.2021 г. № 82

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч» (Стартовый уровень)

(Для детей возраста 10-16 лет, срок реализации 1 год)

Автор - составитель:
Шохин Н.В.
педагог дополнительного образования

с.Пичаево 2021

ИНФОРМАЦИОНАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Пичаевского района
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Кожаный мяч»
3. Сведения об авторе	Шохин Николай Васильевич, педагог дополнительного образования
Сведения о программе 4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196; Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4.2.Область применения	Дополнительное образование
4.3.Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная

4.5.Целевая направленность программы	Общеразвивающая
4.6.Возраст обучающихся	10-16 лет
4.7. Продолжительность обучения по программе	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Футбол – спортивная командная игра, которая является комплексным и универсальным средством развития ребенка. Программа «Кожаный мяч» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных качеств и способностей ребенка, его самоопределения. Данная программа направлена на ознакомление учащихся с основными техническими приемами, овладение умениями и навыками тактических действий в футболе, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что через интерес учащихся к игре в футбол есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Программа позволяет содействовать улучшению здоровья учащихся, их физического развития, разносторонней физической подготовленности. В процессе обучения происходит приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также развиваются физические качества, необходимые для овладения игрой футбол.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что игра в футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться.

Программа «Юный футболист» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревновательные мероприятия. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Образовательный процесс построен так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Адресат программы

Данная программа разработана для обучающихся 10 - 16 лет.

Условия набора учащихся

В группу принимаются по желанию все дети, не зависимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств, относящихся к специальной физической подготовке (чувство мяча, быстрота реакции и т.д.), не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной программы развития учащегося.

Количество учащихся

Количество учащихся в группе 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Длительность одного учебного часа для учащихся – 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут.

Форма организации детей на занятии: групповая, парная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в дополнительное объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки. Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы различный, поэтому программа рассчитана на 1 год обучения, в течение которого будут закладываться основы техники бега, ведение мяча; простейшие технические приёмы обращения с футбольным мячом. Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Соревновательная подготовка.

Цель программы: формирование потребностей в физическом развитии и бережном отношении к своему здоровью посредством обучения навыкам игры в футбол.

Задачи программы

образовательные:

формировать знания, умений и навыки в области физической культуры и спорта;

обучить основным приемам техники и тактическим действиям игры в футбол

воспитательные:

воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физкультурой и избранным видом спорта в свободное время;

формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

развивать общие координационные способности;

развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий;

развивать способности к согласованию движений в целостные комбинации;

развивать согласованность работы в команде

Оздоровительные:

укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;

содействовать гармоничному физическому развитию;

повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Введение в общеобразовательную программу	**2**	**1**	**1**	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1	**Теоретическая подготовка**	**12**	**12**		
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	2		Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2	2		
1.3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2	2		Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
1.4	Гигиена, закаливание	2	2		Текущий контроль
1.5	Правила игры	2	2		Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам)
1.6	Оборудование и инвентарь	2	2		
2	**Общая физическая подготовка**	**20**	**5**	**15**	
2.1	Выносливость	4	1	3	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам)
2.2	Силовые способности	4	1	3	
2.3	Быстрота	4	1	3	
2.4	Гибкость	4	1	3	
2.5	Ловкость	4	1	3	
3	**Техническая подготовка**	**56**		**56**	
3.1	Различные способы перемещения	8		8	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2	Удары по мячу ногой,	8		8	Текущий контроль

	головой				(тестовый контроль по нормативам)
3.3	Прием (остановка) мяча	8		8	
3.4	Ведение мяча	8		8	
3.5	Обманные движения (финты)	8		8	
3.6	Отбор мяча	8		8	
3.7	Комплексное выполнение технических приемов	8		8	
4	**Тактическая подготовка**	**30**		**30**	
4.1	Тактика игры в атаке	10		10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам)
4.2	Тактика игры в обороне	10		10	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
4.3	Тактика игры вратаря	10		10	Участие в спортивных соревнованиях.
5	**Игровая подготовка**	**16**	**4**	**12**	
5.1	Учебная игра	8	2	6	Участие в спортивных соревнованиях.
5.2	Спортивные игры	8	2	6	
6	**Инструкторская практика**	**40**	**4**	**36**	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам)
7	**Соревнования**	**40**		**40**	Участие в спортивных соревнованиях.
	Итого часов	**216**	**25**	**191**	

Вводное занятие

Теория: Формы и перспективы предстоящей работы. Ознакомление с основными разделами и темами программы. Правила поведения и техника безопасности во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий футболом.

Практика: Начальная диагностика, просмотр видеоматериалов о данном виде спорта.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт.

Теория: Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и еѐ значение. Международное спортивное движение, Олимпийские игры.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Теория: Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

1.3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Гигиена и закаливание.

Теория: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учѐбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

1.5. Правила игры.

Теория: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.6. Оборудование и инвентарь.

Теория: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень

двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

2.1. Выносливость.

Теория: Виды выносливости: общая и специальная. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма.

Волевые качества.

Практика: Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д

2.2. Силовые способности.

Теория: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей. *Практика:* Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.

2.3. Быстрота.

Теория: Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

Практика: Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

2.4. Гибкость

Теория: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

Практика: Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.

2.5. Ловкость

Теория: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости. *Практика:* Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее. Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д. Упражнение для развития развитие прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.

Средства развития ОФП

Общеразвивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости)

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лѐжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнѐром, переноска партнѐра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами
(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лѐжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперѐд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения
(развитие ловкости)

- Кувырки вперѐд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперѐд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты
(развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости)

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Раздел 3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

3.1. Различные способы перемещения.

Практика: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

3.2. Удары по мячу ногой и головой.

Практика: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3.3. Прием (остановка) мяча.

Практика: Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

3.4. Ведение мяча.

Практика:

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

3.5. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

3.6. Отбор мяча

Практика: Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

3.7. Комплексное выполнение технических приемов.

Практика: Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика игры в атаке.

Практика:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнѐров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнѐру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

4.2. Тактика игры в обороне.

Практика:

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

4.3. Тактика вратаря.

Практика: Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнѐру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах

Раздел 5. Игровая подготовка

5.1. Учебная игра.

Теория: Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением.

Практика: Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

5.2. Спортивные игры.

Теория: Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов.
Практика: Организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Раздел 6. Инструкторская практика.

Практика: Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу.

Раздел 7. Соревнования.

Практика: Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

Планируемые результаты:

личностные результаты:
готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
сформированность мотивации к учению и познанию;
сформированность основ российской, гражданской идентичности;
соблюдение правил поведения (этические норм) при сотрудничестве и общении.
метапредметные результаты
Регулятивные УУД:
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- совместно с педагогом и другими учащимися давать оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36
Количество учебных дней – 108
Начало занятий групп – с 15 сентября, окончание занятий – 30 мая.
Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- компьютерные презентации по темам.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал с футбольной разметкой.
2. Уличная футбольная площадка.
3. Футбольные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Футбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы.
7. Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
8. Оборудованный школьный стадион с футбольной площадкой.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

В процессе спортивной тренировки используются две группы **методов:** *общепедагогические*, включающие словесные и наглядные методы, и *практические*, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

- Словесный метод
- Наглядный метод

Методы спортивной тренировки

- Методы строго регламентированного упражнения
- Непрерывные
- Интервальные методы тренировки
- Игровой метод
- Соревновательный

Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре и спорту.

Формы контроля:

опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу;
мониторинг результатов физической подготовленности по окончанию курса обучения;
мониторинг результатов технической подготовленности по окончанию курса обучения;
оценка морфофункционального состояния;
оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации;
фестиваль спортивных достижений (соревнования по мини-футболу в рамках Центра).

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, Практические: пробные учебные занятия, направленные на формирования интереса к занятиям футбола	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний
Формирование двигательных умений и навыков	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Практические:* использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода. Метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств
Общефизические упражнения	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Практические:* использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода. Метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Беговая подготовка	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Практические:* использование	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь,	Тестирование уровня физической подготовленности,

		повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода. Метода круговой тренировки	двигательных качеств.	спортивный стадион	текущий контроль развития физических качеств
Техника метаний мяча руками	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Практические:* использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода. Метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Техника прыжков	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Практические:* использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода. Метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Упражнения на развитие гибкости	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Практические:* использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода. Метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Упражнения на развитие силы	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Практические:* использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Основы технической подготовки	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по	Оборудованный спортивный зал,	Тестирование уровня физической

		Практические: использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода. Метода круговой тренировки	направлению развития двигательных качеств.	спортивный инвентарь, лыжный стадион	подготовленности, текущий контроль развития ФК
Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	Образовательно-тренировочное	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств и контролю физической нагрузки.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, лыжный стадион	Тестирование уровня теоретических знаний
Основы техники безопасности в процессе выполнения физических упражнения.	Объяснение, практическое занятие	*Словесные*: рассказ, беседа, пояснение. *Словесные*: рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний
Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)	Образовательно-тренировочное Соревновательное	Организация и проведение спортивных соревнований, Фестивалей, организация проведения соревнований по мини-футболу.	Методические рекомендации по проведению соревнований,	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион	Результаты спортивных соревнований.

Список литературы для педагогов

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987.

2. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980.

5. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981.

6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.

7. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986.

8. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984.

Список литературы для детей

1. Квартальнов В.А. Теория и практика футбола. – М., 2013.

2. Раменская Т.И. «Юный футболист» – М, 2004.

Список интернет–ресурсов: www.gto.ru/

Приложение 1

Оценочное тестирование

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10-12	13-14	15-16
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,0
2	Бег 300 м (с)	70	55	50
3	6 – минутный бег (м.)	1100	1350	1500
4	Прыжок в длину с места (см.)	165	170	185
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	6,0	5,5	5,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	30	40	55
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	15-20	20-40	50-90
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	2	2	3
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	11,0	10,5	9.5
10	Метание мяча рукой на дальность (м.)	28	32	40

ТЕСТ. "Футбол" I вариант

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США
2. **В каком году зародилась игра футбол?** а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900
3. **Сколько человек должно находится на поле одной команды во время игры?**
   а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

1. **В футбол играют в:** а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах
2. **К футболу относится термин:** а) фол; б) метание; в) фальстарт ; г) пенальти
3. **В футболе гол считается забитым, если мяч:**
   а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

1. **Продолжительность игры в футбол:**
   а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

1. **Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**
а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

1. **Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?**
а) МОК; б) УЕФА; в) ФИБА; г) ФИФА

1. **Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

1. **Как дословно с английского языка переводится "футбол"?**
2. **Заполните пропуски:**

Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

ТЕСТ. "Футбол" II вариант

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия
2. **В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?**
а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945

1. **Мировые первенства по футболу проводятся:**
а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года

1. **Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?**
а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

1. **С какого расстояние выполняется пенальти?** а) 6 метров; б) 3 метра; в) 20 метров; г) 11 метров;
2. **В футболе гол считается не забитым, если мяч:**
а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

1. **Продолжительность игры в мини-футбол?** а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут
2. **Какие термины относятся к футболу?**
а) свободный удар; б) тайм-аут; в) 11-метровый удар; г) вне игры; д) двойное ведение; е) пробежка.

1. **В футбол нельзя играть:** а) ногами; б) головой; в) ступнями; г) руками;
2. **Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

1. **Как дословно с английского языка переводится "футбол"?**
2. **Заполните пропуски:**

Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

ТЕСТ. "Футбол" I вариант

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США
2. **В каком году зародилась игра футбол?** а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900
3. **Сколько человек должно находится на поле одной команды во время игры?**
   а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

1. **В футбол играют в:** а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах
2. **К футболу относится термин:** а) фол; б) метание; в) фальстарт ; г) пенальти
3. **В футболе гол считается забитым, если мяч:**
   а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

1. **Продолжительность игры в футбол:**
   а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

1. **Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**
   а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

1. **Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?**
   а) МОК; б) УЕФА; в) ФИБА; г) ФИФА

1. **Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

   1. **Как дословно с английского языка переводится "футбол"?**
   2. **Заполните пропуски:**

   Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

   Слова для вставки: *(90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)*

ТЕСТ. "Футбол" II вариант

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия
2. **В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?**
   а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945

1. **Мировые первенства по футболу проводятся:**
   а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года

1. **Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?**
   а) 5; б) 6; в) 10; г) 11

1. **С какого расстояние выполняется пенальти?** а) 6 метров; б) 3 метра; в) 20 метров; г) 11 метров;
2. **В футболе гол считается не забитым, если мяч:**
   а) коснулся линии ворот между стойками ; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот ; г) попал в перекладину

1. **Продолжительность игры в мини-футбол?** а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут
2. **Какие термины относятся к футболу?**
   а) свободный удар; б) тайм-аут; в) 11-метровый удар; г) вне игры; д) двойное ведение; е) пробежка.

1. **В футбол нельзя играть:** а) ногами; б) головой; в) ступнями; г) руками;
2. **Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

   1. **Как дословно с английского языка переводится "футбол"?**
   2. **Заполните пропуски:**

Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

Ключи:

Вопрос №	I вариант	II вариант
1.(1б)	в	а
2.(1б)	а	б
3.(1б)	а	г
4.(1б)	б	а
5.(1б)	г	г
6.(1б)	б	а,в,г
7.(1б)	а	б
8.(1б)	б	а,в,г
9.(1б)	г	г
10.(2б)	Лев Яшин	Лев Яшин
11.(4б)	"фут"-ступня; "бол"- мяч	"фут"-ступня; "бол"- мяч
12.(10б)	1- травянистым; 2- прямоугольника; 3- 90-120м; 4- 45-90м; 5-углов; 6- 7м 32см; 7-2м44см; 8-внешней; 9- 68-70 см; 10- 410-450 г;	1- травянистым; 2- прямоугольника; 3- 90-120м; 4- 45-90м; 5-углов; 6- 7м 32см; 7-2м44см; 8-внешней; 9- 68-70 см; 10- 410-450 г;

Методика оценивания:

Баллы:	**Оценка**
25 – 23	"5"
22 – 18	"4"
17 – 13	"3"
12	"2"