

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «Спортивная школа»
/ И.А. Ефремова /
Приказ №34-п от «02» сентября 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Футбол»

(с адаптацией к мини-футболу)

Уровень программы: базовый
(Стартовый, базовый или продвинутый)

Срок реализации программы: 6 лет

Адресат: от 6 до 17 лет

Автор – составитель:
Хлюстов Владимир Владимирович,
тренер-преподаватель

(указать ФИО и должность разработчика)

Жарковский

2024

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	6
1.3. Учебный план и его содержание.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	16
2.3. Методические материалы.....	17
2.4. Условия реализации программы.....	21
3. Список литературы.....	22

1.Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» с адаптацией к мини-футболу разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

Направленность программы: физкультурно - спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Настоящая программа разработана с учетом особенностей футбола и мини-футбола. Она предусматривает возможность адаптации учебного материала для занятий как на стандартных футбольных полях, так и в условиях мини-футбола (в зале или на уменьшенных площадках). Программа учитывает различия в правилах, технике, тактике и физической подготовке, характерные и физической подготовке, характерные для обоих видов спорта.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (с адаптацией к мини-футболу) отличается комплексным подходом к подготовке юных футболистов, сочетающим:

- поэтапное построение тренировочного процесса (от оздоровительного этапа к учебно-тренировочному) с учётом возрастных психофизиологических особенностей;

- интеграцию теории и практики: теоретическая подготовка не изолирована, а напрямую связана с решением практических задач на поле;

- внедрение современных методов контроля: видеоанализ игр, анкетирование для оценки психологической устойчивости;

- развитие soft skills: формирование лидерских качеств, ответственности, умения работать в команде через инструкторскую и судейскую практику.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (с адаптацией к мини-футболу) обусловлена:

- ростом интереса к футболу и мини-футболу как доступному виду спорта (требуется меньшая площадка, чем для большого футбола);

- дефицитом системных программ подготовки для детей 6–17 лет с учётом возрастных норм и требований безопасности;

- необходимостью укрепления здоровья детей и подростков через организованные занятия спортом;

- потребностью в формировании культуры здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений среди молодёжи.

Ключевые отличия программы:

- модульная структура: каждый этап (оздоровительный, начальный, учебно-тренировочный) имеет чёткие цели, нормативы и критерии аттестации;

- вариативность нагрузки: распределение часов позволяет адаптировать программу под разный уровень подготовленности групп;

- акцент на практико-ориентированные формы: 90 % времени отводится на физическую, техническую и тактическую подготовку;

- включение элементов профессиональной ориентации: инструкторская и судейская практика даёт представление о смежных спортивных профессиях;

- гибкость контроля: сочетание тестирования, педагогического наблюдения, видеоанализа и самооценки.

Адресат программы: обучающиеся 6-17 лет (смешанная группа из мальчиков и девочек).

Срок реализации программы-7 лет.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 5 раз в неделю по 3,6 часа.

Продолжительность учебного часа (академического часа) - 45 минут.

Наполняемость групп:

-этап начальной подготовки (НП) (НП-1,НП-2,НП-3):10-15 человек;

-учебно-тренировочный этап (УТ-1,УТ-2)-8-12 человек.

Этапы подготовки:

1-й год – спортивно-оздоровительный этап (СО-1)

2-й год - начальный этап (НП-1).

3-й год - начальный этап (НП-2).

4-й год - начальный этап (НП-3).

5-й год - учебно-тренировочный этап (УТ-1).

6-й год - учебно-тренировочный этап (УТ-2).

1 год обучения: 648 часов,5 раз в неделю по 3,6 учебных часа.

2 год обучения: 648 часов,5 раз в неделю по 3,6 учебных часа.

3 год обучения: 648 часов,5 раз в неделю по 3,6 учебных часа.

4 год обучения: 648 часов,5 раз в неделю по 3,6 учебных часа.

5 год обучения: 648 часов,5 раз в неделю по 3,6 учебных часа.

6 год обучения: 648 часов,5 раз в неделю по 3,6 учебных часа.

Состав группы - постоянный.

Условия приема детей – в объединение принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Особенности формирования группы. Группа определенного возрастного состава.

Уровень реализации данной программы - базовый.

1.3. Учебный план и его содержание

1-й год - спортивно-оздоровительный этап (СО-1), возраст 6–8 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	
	-Введение в футбол и мини-футбол. Правила безопасности (история футбола, правила игры, безопасность на тренировках)	12	12	-	Беседа, опрос
	-Основы здорового образа жизни (режим дня, питания)	8	8	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	130	-	130	
	-Развитие координации и гибкости (упражнения на растяжку, подвижные игры)	60	-	60	Наблюдение, тесты на координацию
	-Развитие силы и выносливости (бег, прыжки, упражнения с собственным весом)	70	-	70	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	-	80	
	-Основы техники передвижения (бег, остановки, повороты)	40	-	60	
	-Работа с мячом (ведение, остановка мяча)	40	-	70	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	160	-	160	
	-Основы владения мячом (ведение мяча, остановки, передачи на месте)	100	-	100	Наблюдение за выполнением элементов
	-Передача мяча (носком, внутренней стороной стопы)	60	-	60	Педагогическое наблюдение, точность передач в парах
5	Тактическая подготовка	40	-	40	
	- Основы взаимодействия в паре (простые комбинации, передачи в движении)	40	-	40	Педагогическое наблюдение
6	Игровая практика	218	-	218	
	-Подвижные игры с элементами футбола	128	-	128	Педагогическое наблюдение
	-Учебные игры в мини-формате (3×3, 4×4)	90	-	90	Педагогическое наблюдение, анализ

					игровых действий
Итого часов		648	20	628	

2-й год-начальный этап (НП-1), возраст 9-10 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	
	-Правила игры в футбол и мини-футбол (особенности мини-футбола, жесты судьи)	10	10	-	Беседа, опрос
	-Гигиена спортсмена и режим дня	10	10	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	-	90	
	-Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости (спринт, прыжки в длину, многоскоки)	90	-	90	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	100	-	100	
	-Техника ударов по мячу (внутренней стороной стопы, серединой подъёма)	100	-	100	Наблюдение за выполнением элементов
4	Техническая подготовка	210	-	210	
	- ведение и обводка	80	-	80	Выполнение в учебных играх
	-точное выполнение передач	70	-	70	Педагогическое наблюдение
	-удары в ворота	60	-	60	Педагогическое наблюдение, удары с разных дистанций
5	Тактическая подготовка	50	-	50	
	-Взаимодействие в тройках	50	-	50	Педагогическое наблюдение
6	Игровая практика	178	-	178	
	-Учебные игры в мини-формате (4×4, 5×5)	178	-	178	Анализ игровых действий, оценка участия
Итого часов		648	20	628	

3-й год-начальный этап (НП-2), возраст 11-12 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	
	-Анализ игровых ситуаций (разбор ошибок, эффективные решения)	10	10	-	Беседа, опрос
	-Психологическая подготовка (концентрация внимания, управление эмоциями)	10	10	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	-	100	
	-Комплексное развитие физических качеств (интервальный бег, силовые упражнения)	100	-	100	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	110	-	110	
	-Скоростная техника (ведение мяча на высокой скорости, обводка с сопротивлением)	110	-	110	Наблюдение за выполнением элементов
4	Техническая подготовка	150	-	150	
	- Совершенствование ударов (удары слёта, головой, с полулёта)	80	-	80	Выполнение в учебных играх
	-Контроль мяча под давлением (приемы мяча в движении, под прессингом)	70	-	70	Педагогическое наблюдение, оценка действий
5	Тактическая подготовка	60	-	60	
	-Групповые действия в атаке и обороне (переключение между фазами игры, подстраховка)	60	-	60	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
6	Игровая практика	208	-	208	
	-Учебные игры в мини-формате (5×5, 6×6)	140	-	140	Анализ игровых действий
	-Турнир внутри группы	68	-	68	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
Итого часов		648	20	628	

4-й год-начальный этап (НП-3), возраст 13-14 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	
	-Тактика командных действий (позиционная атака, зонная оборона)	10	10	-	Беседа, опрос
	-Основы судейства (права и обязанности судьи, типичные нарушения)	10	10	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	-	100	
	-Развитие специальной выносливости (длительный бег, интервальные нагрузки)	100	-	100	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	100	-	100	
	-Техника стартовых ускорений (старты из разных положений, рывки с мячом)	100	-	100	Наблюдение за выполнением элементов
4	Техническая подготовка	140	-	140	
	- Техника игры вратаря (ловля, отбивание, ввод мяча)	60		60	Выполнение в учебных играх
	-Совершенствование передач и ударов (точечные передачи в движении, удары сходу)	80	-	80	Педагогическое наблюдение, точность передач в парах
5	Тактическая подготовка	80	-	80	
	-Командные взаимодействия (прессинг, контрпрессинг, смена флангов)	80	-	80	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
6	Игровая практика	208	-	208	
	-Учебные игры в мини-формате (6×6, 7×7)	160	-	160	Анализ игровых действий
	-Школьный турнир	88	-	88	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
Итого часов		648	20	628	

5-й год-учебно-тренировочный этап (УТ-1), возраст 15-16 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	
	-Стратегии игры (планирование матча, анализ соперника)	10	10	-	Беседа, опрос, разработка плана игры
	-Профилактика травм (разминка, растяжка, реабилитация)	10	10	-	Беседа, опрос, практическое выполнение упражнений
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	-	80	
	-Максимальная сила и скорость (спринтерские упражнения)	80	-	80	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	70	-	70	
	-Совершенствование скоростной техники (обводка на высокой скорости, передачи в условиях дефицита времени)	70	-	70	Наблюдение за выполнением элементов
4	Техническая подготовка	150	-	150	
	- Индивидуальные действия в атаке (обыгрывай один в один)	80	-	80	Выполнение в учебных играх
	-Действия в обороне (отбор мяча, перехват, подстраховка)	70	-	70	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	60	-	60	
	-Адаптация к разным формациям (игра по схемам 4-2-3, 3-5-2)	60	-	60	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
6	Игровая практика	268	-	268	
	- Игры 8×8, 9×9	160	-	160	Анализ игровых действий
	-Участие в городских соревнованиях	108	-	108	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
Итого часов		648	20	628	

6-й год-учебно-тренировочный этап (УТ-2), возраст 16-17 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	
	-Перспективы в футболе и профессиональная ориентация (анализ возможностей продолжения карьеры)	6	6	-	Беседа, опрос
	-Антидопинг и медицинское обеспечение (всемирная антидопинговая программа, запрещенные вещества и методы, процедура допинг контроля)	4	4	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	-	90	
	- Развитие выносливости (интервальный бег (200–400 м с отдыхом), кроссовый бег (3–5 км), игровые упражнения на поддержание пульса в аэробной зоне)	40	-	40	Наблюдение, выполнение упражнений
	- Скоростная подготовка (стартовые ускорения (10–30 м), челночный бег (5×10 м, 3×30 м), бег с изменением направления)	30	-	30	Наблюдение, выполнение упражнений
	- Координация и равновесие (прыжковые упражнения с поворотом, ловля и передача мяча в движении)	20	-	20	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	100	-	100	
	-Скоростно-силовая работа (прыжковые серии (выпрыгивания, запрыгивания на тумбу), ускорения с сопротивлением, многоскоки)	40	-	40	Наблюдение за выполнением элементов
	-Реакция и ориентировка в пространстве (игры с ограниченным временем на принятие решения, работа с сигналами (свисток, хлопок)	30	-	30	Наблюдение за выполнением элементов
	- Специальная выносливость (игровые отрезки 4×4 мин с мячом (имитация таймов), серии ускорений с ведением мяча, интервальные тренировки в режиме «работа/отдых» 1:1)	30	-	30	Наблюдение за выполнением элементов
4	Техническая подготовка	140	-	140	

	- Техника владения мячом (ведение на высокой скорости с обводкой стоек, удары с обеих ног (внутренней/внешней стороной стопы, подъёмом), приём мяча с отскока и в воздухе)	50		50	Наблюдение за выполнением элементов
	-Игра вратаря на выходах (выход на перехват, игра на линии ворот)	20	-	20	Педагогическое наблюдение, оценка действий вратаря
	-Работа в условиях противодействия (обманные движения (финты) против защитника, короткие и длинные передачи под прессингом)	40	-	40	Педагогическое наблюдение
	-Стандарты и нестандартные ситуации (розыгрыш угловых и штрафных ударов, игра при численном меньшинстве/большинстве, концовка матча при разном счёте)	30	-	30	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	130	-	130	
	-Индивидуальные действия (выбор позиции в атаке и защите, взаимодействие с партнёрами при прессинге, анализ ошибок в позиционной игре)	30	-	30	Педагогическое наблюдение
	-Групповые взаимодействия (комбинации «стенка», «скрещивание», «треугольник». Переключения при потере мяча. Организация контратаки)	40	-	40	Наблюдение за выполнением элементов
	-Командная тактика (тактические схемы 2-2, 3-1, 1-2-1, роли игроков в разных фазах игры. Адаптация к стилю соперника)	40	-	40	Наблюдение за выполнением элементов
	-Анализ игр (разбор видеозаписей матчей (собственных и профессиональных команд), выявление слабых мест в обороне/атаке. Составление тактического плана на игру)	20	-	20	Наблюдение за выполнением элементов
6	Игровая практика	160	-	160	
	-Учебные игры (игры 4×4, 5×5 на малой площадке с заданиями (контроль мяча, быстрый переход в атаку)	80	-	80	Анализ игровых действий

	-Контрольные матчи (игры с командами более высокого уровня)	60	-	60	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
	-Судейская практика (изучение правил мини-футбола на углублённом уровне. Практика судейства в детских группах (под контролем тренера). Разбор спорных игровых ситуаций)	20	-	20	Педагогическое наблюдение, анализ игровых эпизодов
7	Итоговая аттестация	18	-	18	
	- Тестирование и экзамен (Нормативы ОФП/СФП (бег, прыжки, челночный бег). Оценка техники (ведение, передачи, удары). Теоретический опрос по правилам и тактике. Презентация индивидуального плана развития)	18	-	18	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, оценка
Итого часов		648	10	638	

Сводный учебный план

№ п/п	Название программы	Всего часов						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Футбол с адаптацией к мини-футболу	648	648	648	648	648	648	3888

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- проявление дисциплинированности и трудолюбия на тренировках;
- умение работать в команде, оказывать поддержку партнёрам;
- способность анализировать собственные ошибки и корректировать действия.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- применение знаний о гигиене и режиме дня для повышения эффективности тренировок;
- использование видеонализа для оценки игровых ситуаций;
- планирование индивидуальной нагрузки с учётом рекомендаций тренера;
- формулирование вопросов и предложений в ходе тактических разборов.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- владение техническими приёмами (ведение, передачи, удары, отбор мяча) в условиях игры;
- выполнение нормативов ОФП и СФП согласно возрастным группам;
- понимание и применение тактических схем (прессинг, позиционная атака, стандартные положения);
- участие в соревнованиях с демонстрацией стабильных результатов;
- знание правил мини-футбола и основ судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1 сентября	до 31 мая	36		648	5 раз в неделю по 3,6 часа	май
2	2	1 сентября	до 31 мая	36		648	5 раз в неделю по 3,6 часа	май
3	3	1 сентября	до 31 мая	36		648	5 раз в неделю по 3,6 часа	май
4	4	1 сентября	до 31 мая	36		648	5 раз в неделю по 3,6 часа	май
5	5	1 сентября	до 31 мая	36		648	5 раз в неделю по 3,6 часа	май
6	6	1 сентября	до 31 мая	36		648	5 раз в неделю по 3,6 часа	май

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

1. Входной контроль (в начале учебного года):

- беседа или устный опрос по теории (история футбола и мини-футбола, правила игры, основы безопасности);

- пробное выполнение базовых технических приёмов (ведение мяча, передачи, удары по воротам);

- тестирование физической подготовленности (челночный бег, прыжок в длину с места).

2. Текущий контроль (на каждом занятии и по итогам прохождения темы):

- педагогическое наблюдение за выполнением технических и тактических действий;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;

- анализ участия в учебных играх и двусторонних матчах;

- оценка активности и дисциплины на тренировках;

- самооценка и взаимооценка учащихся (по простым критериям).

3. Промежуточная аттестация (декабрь):

- контрольные игры с видеозаписью и последующим разбором;

- сдача нормативов по технике (ведение, обводка стоек, точность ударов);

- тестирование физических качеств (скоростные, силовые, координационные способности);

- теоретический опрос по изученным темам (правила, тактика, гигиена спортсмена).

3. Итоговая аттестация (май):

- выполнение комплекса контрольных нормативов (ОФП, СФП, техника, тактика);

- участие в учебных соревнованиях.

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации.

2.3. Методические материалы

Основными принципами, на которых строится программа, являются:

1. Сознательности и активности

- формирование осмысленного отношения к занятиям;
- понимание пользы упражнений и их роли в освоении техники и тактики игры;
- стимулирование самостоятельности в анализе игровых ситуаций и исправлении ошибок.

2. Наглядности:

- использование показа упражнений тренером или опытными учениками;
- применение видеоматериалов для разбора техники и тактики;
- демонстрация схем и макетов игровых ситуаций.

3. Доступности:

- соответствие нагрузки возрасту, уровню физической и технической подготовленности;
- постепенное усложнение заданий (от простого к сложному);
- использование подводящих и подготовительных упражнений.

4. Систематичности:

- регулярность занятий (не менее 3 раз в неделю);
- логическая последовательность в изучении материала;
- взаимосвязь между разными сторонами подготовки (физической, технической, тактической, психологической).

5. Индивидуализации:

- учёт возрастных, половых, физических и психологических особенностей учащихся;
- дифференцированный подход к нагрузке и выбору упражнений;
- адаптация нормативов под возможности каждого занимающегося.

6. Прочности усвоения знаний и навыков:

- многократное повторение ключевых элементов техники и тактики;
- закрепление навыков в игровых и соревновательных условиях;
- контроль и коррекция выполнения приёмов.

7. Всестороннего развития личности:

- гармоничное развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, координации);
- воспитание морально-волевых качеств (дисциплины, целеустремлённости, ответственности, командного духа);
- формирование культуры здорового образа жизни.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-

ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

Организация учебного процесса

1. Вводная часть - разминка, строевые упражнения, упражнения на осанку, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом. Цель - психологическая и физиологическая подготовка к основной части.

2. Основная часть - обучение новым приёмам, закрепление и совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств (скоростных, силовых, координационных). Упражнения выполняются в разной последовательности в зависимости от задач: сначала - на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости, в конце - на развитие силы и выносливости.

3. Заключительная часть - строевые упражнения, упражнения на формирование осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Заканчивается подведением итогов занятия.

Методы обучения

1. Словесные: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт, беседа, анализ игровых моментов.

2. Наглядные: показ упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеоматериалов, жестикация, демонстрация педагогом эталонного образца.

3. Практические: метод упражнений, метод разучивания по частям, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя, круговой метод.

Методы воспитания включают:

- убеждение и разъяснение;
- поощрение и порицание;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее оценивание;
- групповое воздействие;
- самовнушение;
- приучение к повышенной трудности;
- метод ситуационной тренировки (моделирование условий соревнований для адаптации к стрессу).

Формы организации учебных занятий

1. Групповая - тренер-преподаватель работает со всей группой одновременно, задания одинаковые для всех.

2. Командная (парная) - упражнения выполняются в парах для изучения тактического взаимодействия.

3. Индивидуальная - применяется для работы с отстающими учениками или для совершенствования навыков.

4. Фронтальная - часто используется во вводной и заключительной частях, а также в основной при выполнении несложных действий.

5. Поточная - учащиеся выполняют упражнения поочередно.

6. Круговая тренировка - эффективный способ организации деятельности, обеспечивающий высокую общую и моторную плотность занятия.

7. Учебно-тренировочные игры, соревнования, инструкторская и судейская практика.

Принципы реализации методики

Доступность - постепенное усложнение заданий с учётом возраста и подготовленности.

Наглядность - сочетание показа, объяснения и практического выполнения.

Систематичность - регулярность занятий и последовательность освоения материала.

Индивидуализация - учёт особенностей каждого обучающегося при дозировке нагрузки.

Комплексность - единство физического, интеллектуального и нравственного развития.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы включают:

- знание правил игры, основ судейства, истории футбола (адаптация к мини-футболу), терминологии, гигиенических требований, режима дня и тренировки спортсмена;

- умение выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технические приёмы (ведение мяча, обводка, передача, приём, удары по воротам), анализировать и оценивать игровую ситуацию, применять тактику атаки и обороны;

- владение навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите, техникой выполнения приёмов с мячом и без мяча;

- приобретение организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие волевых качеств (дисциплинированности, целеустремлённости).

Используются следующие дидактические материалы:

-картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Комплекс упражнений для подготовки организма к тренировкам: растяжка, бег, прыжки, упражнения на координацию и т. п.;

-схемы и плакаты освоения технических приёмов. Наглядные пособия, которые демонстрируют правильную технику выполнения ударов, остановок мяча, обводки и других элементов игры;

-правила игры в футбол и правила судейства;

-регламент проведения турниров. Документы с описанием форматов соревнований, системы подсчёта очков, требований к экипировке и других организационных моментов.

-книги и методические пособия;

-презентации. Визуальные материалы для объяснения сложных понятий, например, принципов построения тактики или анализа игровых ситуаций.

2.4. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Сведение о помещении: спортивный зал.

Сведение о наличии подсобных помещений: инвентарная, раздевалка.

Оборудование спортивного зала:

-футбольные мячи (разных размеров) - 20 шт.;

-конусы- 2 комплекта;

-манишки для обозначения команд - 10 шт.;

-ворота для мини-футбола - 2 шт.;

-скакалки - 10 шт.;

-гимнастические маты - 4 шт.

Технические средства обучения:

-проектор и экран для разбора игр - 1 комплект;

-секундомер - 1 шт.;

-рулетка - 1 шт.

Методическое обеспечение:

-специальная литература;

-наглядный материал.

Специальная одежда:

-спортивная форма, шорты, футболка.

Информационное обеспечение:

-<https://dlia-sporta.ru/>;

-<http://www.offsport.ru/>.

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – высшее, педагогическое.

3. Список литературы

Список рекомендованной литературы для педагогов

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
2. Новая школа футбольной тренировки "Олимпия Пресс", 2008 г. Б.И. Плоп
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов "Academia", 2008 г.
4. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. "Советский спорт", 2006 г.
5. Футбол. Правила игры, МФ футбольных ассоциаций "Терра спорт" 2004 г.

Список рекомендованной литературы для обучающихся

1. Дангворг Р., Дж. Миллер. Футбол для начинающих. - Астрель, 2006г
2. Лях В.И., Мой друг физкультура. - Провящение, 2005 г.
3. Малькомль К., Сто упражнений для юных футболистов, - АСТ Астрель. Москва 2003г.
4. Милке Д., Футбол. Основы игры. - Астрель, 2007г.
5. Орджаникидзе З.Г., Физиология футбола, - "Человек", 2008 г.
6. Петров А. Футбол — это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004 г.
7. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
8. Белич, А. Футбол. Методика. / А. Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
9. Беляев, А.В. Футбол: Учеб. для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.
10. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.

Список рекомендуемых литературы для родителей

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. Москва: Академия, 2009. - 144 с.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
3. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие / М.Д. Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
8. Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4. - С. 28-31