

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-  
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Девлезеркино

Е.А. Белов

Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Возраст: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования

Аюпов Р.М.

с. Челно-Вершины, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	9
3	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	10
4	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	16
5	Список использованной литературы	20

В связи с принятием к реализации Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, Реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка», акцент в дополнительном образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

**Направленность** программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Простота и доступность делают футбол эффективным средством физического воспитания детей.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

**Цель:** формировать образовательную среду, в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлекать максимально возможное количество детей к систематическим спортивным занятиям средствами вида спорта «футбол».

#### ***Основные задачи:***

##### Образовательные:

- вовлечение в систему регулярных занятий футболом в частности и физической культурой в целом;
- формирование основ знаний, умений и навыков в футболе;

##### Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

##### Развивающие:

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Возраст детей**, обучающихся по данной программе – от 10 до 13 лет.

**Срок реализации** данной программы -1 год, 126 часов в год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа

**Организация учебно-тренировочного процесса:** В группы зачисляются дети от 10 до 13 лет, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Учебная работа в ФДО «Лидер» строится на основании данной программы, рассчитана на 36 недель и проводится с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года.

**Технологии, методы и формы обучения:** программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными **формами** образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные спортивно-оздоровительные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

### **Основы методики обучения**

В обучении и воспитании обучающихся реализуются следующие группы

#### **принципов:**

1) принципы педагогические:

*обучения:*

- воспитывающее обучение; - актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей; - включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания; - научность и связь обучения с практикой; - добровольность и доступность; - систематичность и последовательность; - преемственность; - наглядность; - сознательность и активность;

- вариативность, обосновывающая планирование материала в соответствии с возрастными особенностями и подготовленностью обучающихся;

*воспитания:*

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества; - целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса; - гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему; - опоры на положительное в личности; - воспитание в коллективе и через коллектив; - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков; - единство действий и требований к ребенку в семье, социуме.

2) принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- всесторонность и разнообразие;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

### **Педагогические технологии.**

Основную долю программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- моральную и волевою подготовку;
- общую физическую подготовку (ОФП);
- техничко-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям, и в целях совершенствования физических качеств, используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные **методы обучения тактике спортивных игр** и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;

- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

**Основными показателями выполнения программных требований являются:** динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

### **Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся:**

Дети должны знать	Должны уметь	У детей должны быть развиты	Должны быть воспитаны
<ul style="list-style-type: none"> <li>• виды спорта;</li> <li>• историю возникновения и развития футбола;</li> <li>• правила игры</li> <li>• основные приемы техники данных игр;</li> <li>• основы индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.</li> <li>• особенности судейства соревнований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные приемы техники футбола;</li> <li>• владеть основами тактических действий данных игр.</li> <li>• судить соревнований по футболу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мышечная система, костно-связочный аппарат;</li> <li>• достаточная подвижность в суставах, координация движений и умение сохранять подвижность;</li> <li>• основные функции мышления: анализ, сравнения, самоанализа;</li> <li>• физические качества: сила, выносливость, терпение, быстрота, ловкость, гибкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, уверенность, терпение, самообладание;</li> <li>• вежливость, взаимопомощь, уважение к результатам своего и чужого труда;</li> <li>• спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.</li> </ul>





## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Модуль «Основы спортивной подготовки»</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Беседа, опрос
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	2		
1.2.	Основы спортивной разминки	4	1	4	
1.3.	Самоконтроль	7	1	4	
<b>2</b>	<b>Модуль «Футбол»</b>	<b>76</b>	<b>3</b>	<b>73</b>	Беседа, наблюдение игры, тестирование, соревнование
2.1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	42	1	41	
2.4.	Учебно-тренировочная игра	12		12	
<b>3</b>	<b>Модуль «Мини-футбол»</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	Беседа, Соревнование, Тестирование
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1		
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка		1	7	
3.3.	Основы технической и тактической подготовки		1	9	
3.4.	Учебно-тренировочная игра			3	
<b>4</b>	<b>Модуль «Юный арбитр»</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Беседа, опрос
4.1	Организация и проведение соревнований		2	2	
4.2	Правила игры. Судейская жестикуляция		2	4	
4.3	Судейство соревнований			6	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	

**Модуль 1 . «Основы спортивной подготовки».****Раздел 1.1. Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях.**

*Теория:* Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Развитие футбола. История зарождения и развития футбола как вида спорта. Футбол в России. Советские и российские футболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История футбола в регионе.

**Раздел 1.2. Основы спортивной разминки.**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки.

*Практика:* организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

**Раздел 1.3. Самоконтроль**

*Теория:* сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля.

**Модуль 2. «Футбол».****Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* развитие футбола. История зарождения и развития футбола как вида спорта. Футбол в России. Советские и российские футболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История футбола в регионе Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном зале

*Практика:* Инструктаж по технике безопасности.

## **Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся.

*Практика:*

**Строевые упражнения.** Повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положении лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).

**Упражнения для развития мышц ног.** Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

**Упражнения из других видов спорта.** Ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

## **Раздел 3.3 Основы технической и тактической подготовки**

*Теория:* ознакомление с задачами технической и тактической подготовки юных спортсменов. Действия вратаря в различных ситуациях. Этапы тактической подготовки игроков.

*Практика:*

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по

мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

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

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

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

**Действия без мяча.** Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

**Тактика защиты.**

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

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

## **Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра**

*Практика:* Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Соревнования с заданием тренера. Участие в соревнованиях различных уровней.

## **Модуль 3. «Мини-футбол».**

### **Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* История развития игры. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие мини-футбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике футбола.

*Практика:* Инструктаж по технике безопасности.

### **Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.

### *Практика:*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной ю м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 - 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на ю - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам.

### **Раздел 3.4. Учебно-тренировочная игра.**

*Практика:* Соревнования с заданием педагога. Участие в соревнованиях различных уровней.

## **Модуль 4. «Юный арбитр».**

### **Раздел 4.1. Организация и проведение соревнований.**

*Теория:* Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

*Практика:* Анализ положения о соревнованиях по футболу. Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

### **Раздел 4.2. Правила игры. Судейская жестикуляция.**

*Теория:* Официальные правила футбола. Внешний вид и поведение судьи на поле и вне его пределов. Судейская жестикуляция.

*Практика:* Выявление первоначальных знаний о правилах футбола и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

### **Раздел 4.3. Судейство соревнований.**

*Теория:* Виды судейства (судья в поле, боковой судья, резервный судья, комиссар матча). Методика судейства.

*Практика:*

Просмотр видеозаписей футбольного матча для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство учебной игры в футбол. Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых игроках с целью закрепления теоретических знаний.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

*Метод целостного упражнения* предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

*Метод сопряженного воздействия* обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

*Игровой метод* обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

*Соревновательный метод* является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

*Методы использования слова и наглядного воздействия* широко применяются в практических и теоретических занятиях:

*Словесные методы:* инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

*Методы натуральной демонстрации:* непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

*Методы опосредованной демонстрации:* демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:



1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого - нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);

2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);

3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа включает в образовательный процесс следующие **здоровьесберегающие** и профилактические мероприятия:

1) для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование:

теплых пастельных тонов в оформлении зала;

релаксационных видов упражнений на занятиях;

элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;

2) для профилактики стрессов и неврозов:

составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;

корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);

3) для формирования валеологической культуры детей и взрослых:

проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы:

- «Мое здоровье»;

- «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;

- вынесение вопросов о детском здоровье на родительские собрания спортивного отделения.

### **Учебно-методический комплекс программы.**

#### **1) лекционный материал:**

«История развития футбола в России, Европе и мире»;

«История развития спортивных игр в Самарской области и Кинель-Черкасском районе»;

«Режим и питание юных спортсменов»;

«Травмы в спортивных играх и их профилактика»;

«Личная гигиена спортсмена»;

«Закаливание спортсменов»;  
«Возрастные особенности юных спортсменов»;  
«Правила игры в футбол».

## **2) дидактический и наглядный материал:**

Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;  
памятки «Правила поведения в СП ДЮСШ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

плакаты:

1) по пожарной и электробезопасности; по Правилам дорожного движения (для пешеходов);

2) по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи;

3) «Суточный режим юного спортсмена», «Питание юного спортсмена», «Личная гигиена юного спортсмена», «Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность спортсмена»; «Жестикация судьи в футболе»

4) по общефизической подготовке:

«Средства и взаимодействия системы спортивной подготовки», «Многообразные взаимосвязи системы подготовки, компонентов подготовленности»;

«Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гибкости», «Упражнения на снарядах и устройствах», «Упражнения на местности», «Комплекс упражнений для разминки»;

5) по технике и тактике спортивных игр.

## **3) Материально-техническое оборудование.**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое оборудование:

спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН);  
освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;  
спортивная форма для вратаря: футболка, свитер, налокотники, специальные перчатки;

помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;  
футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи;

спортивное оборудование и инвентарь: ворота переносные, кронштейн для подвешивания мячей, стойки для обводки, обручи, скакалки, штанга, подвесные мешки, набивные мячи, волейбольная сетка, щиты с корзинами для баскетбола,

теннисный стол с сеткой, хоккейные клюшки и шайбы; футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи; гимнастическая скамейка, козел,

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530).
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского. -М. Терра - Спорт, Олимпия пресс. 2004.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегрального курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М. 2011.
8. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2016.
9. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
13. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
14. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010
15. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

16. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

17. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010