

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско – юношеская спортивная школа №2»

Согласовано

На заседании педагогического совета

«___» _____ 2022 г.

Протокол ___ от «___» _____ 2022 г.

Утверждаю

Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

_____ (Г.М. Носкова)

«___» _____ 2022 г.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень- базовый

Срок реализации – 3 месяца

Возраст обучающихся – от 7 до 18 лет

Разработчик:

Тукмакова В.В. –инструктор-методист,
тренер-преподаватель отделения футбола

г. Петропавловск-Камчатский

2022 г.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Краткосрочная образовательная программа «Футбол» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

- Федеральным Законом от 21.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. ВМ-04 10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939 «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»;
- приказом Министерства образования Камчатского края от 19.04.2021 г. № 339 «Об утверждении регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ».
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ № 09 -3242.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ № 2».

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их спортивного потенциала, совершенствования личностных возможностей, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности.

Летний отдых – это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Лето – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости детей в период летних каникул является

приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Организованный отдых - это не только оздоровление и форма досуга, но и эффективное средство профилактики дезадаптивных форм поведения детей, безнадзорности в период каникул, а каникулярное время особенно благоприятно для предоставления детям необходимой психологической и социальной помощи.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом на организм обучающегося, компенсацией недостаточной двигательной активности у современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков вместе с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма обучающихся и повышением работоспособности.

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. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Направленность летней краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» – физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение базового уровня (общая физическая подготовка и базовые упражнения).

Новизна программы заключается в освоении и совершенствовании футбольных навыков, посредством ежедневных тренировок и восстановительных мероприятий в каникулярный период. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей обучающихся. На базовом уровне предполагается углубленное изучение футбола, знакомство с правилами игры футбол, основными тактическими схемами.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся

- способности;
- профессиональную ориентацию;
 - социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
 - формирование общей культуры;
 - профилактику асоциального поведения.

Цель программы:

- создание условий для полноценного отдыха, оздоровления детей- путем занятия футболом, повышения их спортивного мастерства, развития их внутреннего потенциала, содействия формированию ключевых компетенций воспитанников на основе включения их в разнообразную, общественно значимую и личностно привлекательную деятельность.

Задачи программы:

- популяризация футбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – футбол.
- профилактика детской безнадзорности в каникулярное время детей из малообеспеченных, неблагополучных семей

Личностные задачи:

Развить лучшие морально-волевые качества: ответственность и дисциплинированность, уважение к партнерам и сопернику, взаимовыручка, смелость и решительность, настойчивость и инициативность.

Метапредметные задачи:

- уметь извлекать информацию для себя из содержания тренировочного занятия;
- уметь выделять и формулировать познавательную цель; высказывать мысль, пользоваться видео разбором игровых ситуаций;
- уметь принимать и выполнять учебную цель и задачу, планировать её реализацию, контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- уметь выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами;
- уметь координировать совместную деятельность в команде (согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач команды).

Образовательные задачи:

- приобрести теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- развить специальную физическую подготовку с уклоном на координацию, скоростно-силовые качества и выносливость;
- овладеть основными приёмами игры в футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;

- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
- проявлять гибкое тактическое мышление во время игры;
- овладеть навыками коллективной игры;
- Повысить уровень функциональной подготовки.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Краткосрочная образовательная программа «Футбол» разработана для детей, в возрасте от 7 до 18 лет.

По данной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиленную физическую подготовку, совершенствование технических и тактических навыков обучающимися вида спорта футбол.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из детей, проходящих обучение по предпрофессиональной образовательной программе по футболу, принимающих участие в соревнованиях различного уровня и имеющих разрешение участкового педиатра, а также заявления родителей или законных представителей, либо самого обучающегося по достижению им 14 лет.

Минимальная наполняемость учебной группы – 10 человек, максимальная наполняемость – 30 человек. Комплекуются разновозрастные, разнополые группы. В течение всего периода обучения по данной программе вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 месяца обучения (июнь, июль, август), 14 недель, объёмом 198 часов.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный план с расчетом на 14 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения (см. Приложение №1).

Таблица №1. Учебный план тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по футболу
по краткосрочная образовательная программа «Футбол»
(нагрузка 15 часов в неделю)

№ темы	Название раздела	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	50	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка	36	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка	58	Зачёт
5	Восстановительные мероприятия	28	Зачёт
6	Контрольные нормативы	8	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	10	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	198	

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

История развития и состояние отечественного футбола

История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня юного спортсмена. Гигиена тренировочного процесса.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, 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 (1 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. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°.

Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Понятие о технике футбола. Характеристика основных технических приемов в футболе. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Практика. Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

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 стопой. 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.

Тактическая подготовка

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

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тема 5. Восстановительные мероприятия

Теория. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Практика. Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 7. Контрольные нормативы

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу и футболу.
Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Таблица № 2. Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Базовый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к футболу
Технико-тактическая подготовка	Совершенствовать владение техникой футбола, проявлять тактическую смекалку
Восстановительные мероприятия	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание
Инструкторская и судейская практика	Участвовать в судействе товарищеских игр
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Районные, меж образовательные соревнования

4. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы

На конец летних каникул, основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
 - стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
 - уровень освоения основ техники футбола;
 - уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- Тренер-преподаватель должен постоянно поддерживать контакт с родителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Таблица № 3. Базовый уровень

Будет знать:	Будет уметь:
Развитие футбола в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований	Выполнять удары по прыгающему и летящему мячу Выполнять удары головой. Останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы, грудью
Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности травматизма в футболе. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале лета проводится входная диагностика, приём итоговых контрольных нормативов проводится в конце августа тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в товарищеских играх с другими командами.

6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие товарищеских матчей.

Таблица № 4. Контрольно-переводные нормативы

Контрольное упражнение	Возраст	Базовый уровень	
		м	д
Общая подготовленность			
Бег 30 м., с.	7-8	6.1	6.2
	9-12	6.0	6.1
	13-15	5.8	6.0
	16-18	5.6	5.9
Челночный бег 30 м. (3*10м)	7-8	13.0	13.2
	9-12	12.7	13.0
	13-15	12.4	12.5
	16-18	11.9	12.2
Прыжок в длину с места, см.	7-8	155	145
	9-12	160	150
	13-15	168	160
	16-18	175	168
Специальная подготовленность			
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	7-8	5	4
	9-12	6	5
	13-15	10	9
	16-18	13	11
Бег 30 м. с ведением мяча, сек.	7-8	6.9	7.3
	9-12	6.4	6.9
	13-15	6.2	6.7
	16-18	6.1	6.5

Содержание и методика контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3*10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- разбор игр на видео;
- участие в товарищеских матчах;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся и графика трудовой деятельности. Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной

деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений, обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора, и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий, обучающихся по решению собственных проблем. Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей, обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. методические разработки в области футбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по футболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных игр.

8. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по футболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием.

Таблица № 5. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Количество
1	Раздевалка для обучающихся	1
2	Футбольные ворота	2 шт.
3	Футбольные мячи	10 шт.
4	Стойки футбольные	10 шт.
5	Фишки переносные	10 шт.
6	Накидки цветные	12 шт.
7	Мячи для футзала	5 шт.
8	Скакалки	10 шт.
9	Теннисные мячи	20 шт.

9. Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2009 г.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
7. В.С. Левин, С.С. Соколов. Футбол (футзал). Тактика игры в атаке и обороне. 2016 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
3. Муйжнек Александр, Батищева Анастасия А. Твои правила. Футбол – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018 г.

Для родителей:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. «Питание юных спортсменов» - Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская – 2е изд., и доп – М.: Советский спорт, 2012.
3. «Футбол. Книга о мастерстве и драйве» - А. Муйжнек.

Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь	групповые теоретические занятия	3	История физической культуры и спорта в России	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
2	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Контрольные нормативы. Бег 30 м., с. Челночный бег 30м (5*6 м)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Предварительный контроль
3	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Общefизическая подготовка с набивными мячами	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
4	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
5	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
6	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Остановка мяча. Ведение мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
7	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
8	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Удары по мячу ногой	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль

9	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Остановка мяча. Ведение мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
10	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
11	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения (финты)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
12	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Контрольные нормативы. Прыжок в длину	Спортивный зал/ спортивная площадка	Предварительный контроль
13	Июнь	групповые теоретические занятия	3	История развития и состояние отечественного футбола	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
14	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
15	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Упражнения с набивным мячом (1 кг.)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
16	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
17	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Легкоатлетические упражнения	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
18	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Подвижные игры	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль

19	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
20	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
21	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения (финты)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
22	Июнь	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
23	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Техника игры вратаря	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
24	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения (финты)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
25	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
26	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
27	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
28	Июль	групповые и индивидуальные теоретические занятия	3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль

29	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Упражнения с набивным мячом (1 кг)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
30	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Акробатические упражнения	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
31	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
32	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
33	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения (финты). Тактика нападения.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
34	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Техника игры вратаря. Тактика защиты.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
35	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Общеразвивающие упражнения без предметов	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
36	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Контрольные нормативы. Прыжок в длину	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
37	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Подвижные игры	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
38	Июль	восстановительные мероприятия	3	Спортивные игры	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль

39	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
40	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
41	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения (финты). Тактика нападения	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
42	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
43	Июль	групповые тренировочные занятия	3	Упражнения для развития умения "видеть поле". Тактика нападения	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
44	Август	групповые тренировочные занятия	3	Техника игры вратаря. Тактика защиты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
45	Август	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
46	Август	групповые тренировочные занятия	3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
47	Август	восстановительные мероприятия	3	Подвижные игры	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
48	Август	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития ловкости	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль

49	Август	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные игры.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
50	Август	групповые тренировочные занятия	3	Спортивные игры.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
51	Август	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
52	Август	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
53	Август	групповые тренировочные занятия	3	Отбор мяча.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
54	Август	групповые тренировочные занятия	3	Групповые действия.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
55	Август	групповые тренировочные занятия	3	Командные действия.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
56	Август	групповые тренировочные занятия	3	Основы техники и тактики футбола	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
57	Август	групповые тренировочные занятия	3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
58	Август	групповые тренировочные занятия	3	Упражнения с набивным мячом (1 кг).	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль

59	Август	групповые тренировочные занятия	3	Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
60	Август	групповые тренировочные занятия	3	Упражнения с набивным мячом (1кг)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
61	Август	групповые тренировочные занятия	3	Обманные движения (финты)	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
62	Август	групповые тренировочные занятия	3	Отбор мяча	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
63	Август	групповые тренировочные занятия	3	Техника игры вратаря	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
64	Август	групповые тренировочные занятия	3	Упражнения для развития умения "видеть поле". Тактика нападения	Спортивный зал/ спортивная площадка	Текущий контроль
65	Август	групповые тренировочные занятия	3	Контрольные нормативы. Прыжок в длину	Спортивный зал/ спортивная площадка	Итоговый контроль
66	Август	групповые тренировочные занятия	3	Контрольные нормативы. Прыжок в длину	Спортивный зал/ спортивная площадка	Итоговый контроль