

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского
муниципального района Республики Марий Эл
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

МБОУ ДО «Параньгинский
ЦРФС»

от 28 августа 2025 года

Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Параньгинский ЦРФС»

_____ Насыров Ф.М.

приказ №34/1-О от 28.08.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

ID программы:

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 72 часа

Разработчики программы:

Гусев И.В., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

Иванов С.Г., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

Мухамеджанов Р.З., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

пгт. Параньга,
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Футбол один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить учащихся к сдаче учебных нормативов физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Актуальность программы

В наше время в жизни современных детей существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с учащимися во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение учащихся игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом учащиеся развивают не только основные физические качества, но и навыкам, необходимым при занятиях различным видам спорта. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Характерной особенностью данной программы является то, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Новизна программы заключается в ее социальной направленности: предоставление возможности учащимся, имеющим различный уровень физической подготовки и отсутствие ранее практики занятия футболом или другим видом спорта, укрепить свое здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся 7-18 лет, проявляющих интерес к игре в футбол.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, в течение которого можно получить базовые навыки игры в баскетбол. По окончании обучения обучающиеся могут быть:

- отчислены из учреждения в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» (7 лет в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

Формы обучения

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Уровень программы: базовый

Режим занятий

Количество часов в год – 72 часа. Периодичность занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов.

Допускаются совместные занятия обучающихся разного возраста и разного пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Условия набора обучающихся: группы формируются на условиях свободного набора.

Обучающиеся принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

1.2 Цель и задачи программы

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся через обучение игре в футбол.

Задачи: обучающие:

Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, истории возникновения футбола.

Обучение основам спортивной техники и тактики игры в футбол; совершенствование тактических действий.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Обучение начальным знаниям по судейству.

Выявление способностей и одарённости учащихся.

развивающие:

Всестороннее гармоническое развитие физических способностей учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма.

Формирование устойчивого интереса у учащихся к тренировочным занятиям по футболу.

Развитие психофизических качеств обучающихся.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в футбол

воспитывающие:

Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни через занятия футболом.

Воспитание волевых и моральных качеств.

Создание эмоционально значимой среды для развития учащихся и переживания им «ситуации успеха».

1.3. Объем программы

Недельная нагрузка 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Вводное занятие	Знакомство с местом занятий (футбольное поле, спортивный зал), оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с планом работы. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Правила поведения, техника безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортзале.		Собеседование, опрос
2	Теоретическая	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом.		Собеседование, опрос

	подготовка	Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России.		
3	Общая физическая подготовка		Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.	Наблюдение, анализ деятельности
4	Специальная физическая подготовка		Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч;	Наблюдение, анализ деятельности

			то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры.	
5	Техническая подготовка		Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).	Наблюдение, анализ деятельности
6	Тактическая подготовка		Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого	Наблюдение, анализ деятельности

			игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	
7	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	Участие в соревнованиях		Участие в соревнованиях, турнирах	наблюдение, анализ деятельности

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны:

знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры футбол.

должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в школе, во дворе и т.д.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

№	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	5	5		наблюдение, анализ деятельности
2	Общая физическая подготовка	15		15	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Специальная физическая подготовка	15		15	наблюдение, анализ деятельности
4	Техническая подготовка	17		17	наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	17		17	наблюдение, анализ деятельности
6	Контрольные нормативы	1		1	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	Участие в соревнованиях	2		2	наблюдение, анализ деятельности
	Итого:	72	5	67	

2.2 Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	10	14.00-15.40	Теоретическое занятие	2	Знакомство с местом занятий (футбольное поле, спортивный зал), оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с планом работы. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Правила поведения, техника безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	Футбольное поле	собеседование, опрос
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
Октябрь	1	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
	8	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами футбола.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности

	15	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами футбола. Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
Ноябрь	5	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Футбольное поле	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Декабрь	3	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	10	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Январь		14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	2	Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Обманные движения (финты). Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Февраль	4	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча, передача мяча, жонглирование, удары по мячу	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Март	4	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Жонглирование мячом, вбрасывание мяча из-за головы. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности

	11	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятие	1	История возникновения футбола и развитие его в России. Удары по неподвижному мячу в ворота с 10 – 15 м. Ведение мяча. Учебная игра «квадрат».	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча с ударами по воротам. Учебная игра «квадрат», двухсторонняя игра	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Удары в ворота после ведения мяча, удары в ворота с 11м. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	1	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Удары по подвижному мячу с разных флангов, удары в ворота с 11 м. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
Апрель	8	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Тактика игры в обороне. Удары в ворота, учебная игра «квадрат». Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятие	2	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Тактика игры в атаке. Техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
Май	6	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двусторонняя игра с заданиями.	Футбольное поле	наблюдение, анализ деятельности
	13	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов	Футбольное поле	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
	20	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Футбольное поле	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00-15.40		2	Участие в соревнованиях	Футбольное поле	Наблюдение, анализ деятельности
Всего за год				72 часа			

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

наличие футбольного поля и спортивного зала, стойки для обводки мячей - 15 штук; переносные мишени- 2 штуки; переносные ворота; скакалки-15 штук; мячи набивные; форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь); мячи футбольные-15 штук; мячи волейбольные и баскетбольные; гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; журналы и справочники, электронные носители.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагогов реализующего программу	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Гусев Иван Владимирович	Тренер – преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее педагогическое	2023 года «Организация и содержание деятельности педагогов УДОД», 36 часов

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**Отслеживание результатов обучения ребенка**

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении учащихся на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли учащиеся за время обучения. Основным методом диагностики – наблюдение.

В таблице приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся:

что «учащиеся будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбол).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
-------------------------------------	----------	--	-------------------------	--------------------

I. Теоретическая подготовка обучающихся: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы).	Соответствие теоретических знаний ребенка	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); _ Уровень ниже среднего	1	Наблюдение, собеседование
		(обучающийся овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой)	2	
		_ Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	3	
		_ Уровень выше среднего	4	
		(обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки) _ Максимальный уровень	5	
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); _ Уровень ниже среднего	1	Наблюдение, собеседование
		(обучающийся овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой)	2	
		_ Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	3	
		_ Уровень выше среднего	4	
		(обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки) _ Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5	
II. Практическая подготовка обучающихся: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно- тематического плана программы).	Следование правилам игры, развитость физических качеств в общем плане и с учетом специфики ф у т бола, умение соревноваться индивидуально и коллективно	- Минимальный уровень (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения); _ Уровень ниже среднего	1	Игровая практика, наблюдение
		(обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить менее ½ упражнений)	2	
		_ Средний уровень (обучающийся иногда не следует правилам игры, способен выполнить более ½ упражнений);	3	
		_ Уровень выше среднего	4	
		(обучающийся допускает ошибки в упражнениях) _ Максимальный уровень (обучающийся выполняет все упражнения правильно).	5	

III. Общеучебные умения и навыки обучающихся: Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации идущей от педагога	Минимальный уровень (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);	1	Игровая практика, наблюдение
		Уровень ниже среднего (обучающийся воспринимает менее ½ объема информации, идущей от педагога)	2	
		Средний уровень (объем воспринимаемой информации составляет более ½);	3	
		Уровень выше среднего (обучающийся воспринимает практически весь объем знаний, но допускает ошибки)	4	
		Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, данной педагогом).	5	

2.5 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,1
2	Бег 60 м с высокого старта	с	Не более	
			12,1	12,4
3	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	Не более	
			10,3	10,6
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	10	8

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки на конец учебного года

Контрольные нормативы, возраст 7-10 лет

Общая физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
Скорость	Бег 15 (м) с места, сек	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2
	Бег 30 (м) с места, сек	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3
Скоростная выносливость	Челночный бег 3x10 метров, сек	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	110	120	140	155	160
Сила	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5

Специальная физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
Скоростно-силовая	Вбрасывание мяча руками, м	4	5	6	7	8
	Удары по мячу на дальность, м – сумма ударов правой и левой ногами	16	18	20	22	24
	Трехкратный прыжок, см	390	400	410	420	430

Скорость	Бег 30 метров с ведением мяча	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
----------	-------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Техническая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
	Удары на точность по воротам	1	2	3	4	5
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	12,8	12,6	12,4	12,1	12,0
	Жонглирование мячом, раз	12	14	16	18	20

Контрольные нормативы 11-15 лет

Общая физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
Скорость	Бег 15 (м) с места, сек	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
	Бег 30 (м) с места, сек	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
Скоростная выносливость	Челночный бег 3х10 метров, сек	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
	Бег 300 метров, сек	66	65	64	63	62
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	145	150	155	160	165
Сила	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5

Специальная физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
Скоростно-силовая	Вбрасывание мяча руками, м	6	7	8	9	10
	Удары по мячу на дальность, м – сумма ударов правой и левой ногами	2	22	24	26	28
	Трехкратный прыжок, см	400	410	420	430	440
Скорость	Бег 30 метров с ведением мяча	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5

Техническая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
	Удары на точность по воротам	1	2	3	4	5
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5
	Жонглирование мячом, раз	12	16	20	24	30

Контрольные нормативы, возраст 16-18 лет

Общая физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
Скорость	Бег 15 (м) с места, сек	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
	Бег 30 (м) с места, сек	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
Скоростная выносливость	Челночный бег 3х10 метров, сек	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
	Бег 300 метров, сек	64	63	62	61	60
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170	175
Сила	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5

Специальная физическая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
Скоростно-силовая	Вбрасывание мяча руками, м	8	9	10	11	12
	Удары по мячу на дальность, м – сумма ударов правой и левой ногами	26	28	30	32	34
	Трехкратный прыжок, см	410	420	430	440	460
Скорость	Бег 30 метров с ведением мяча	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0

Техническая подготовка

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка в результатах				
		1	2	3	4	5
	Удары на точность по воротам	2	3	4	5	6
	Ведение, обводка стоек и удар по воротам, сек	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3

	Жонглирование мячом, раз	20	30	40	50	60
--	--------------------------	----	----	----	----	----

2.6 Методическое материалы

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение нормативов.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых футболисту, его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

2.7. Список литературы и электронных источников

Литература для педагога

1. Алексеев, С.В. Обучение технике футбола / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб.-метод. пособие. Набережные Челны: КаМГИФК, 2004. - 98 с.
2. Березиков М.Д., программа «Футбол», ГБОУ СОШ № № 489 Московского района, Санкт-Петербурга, г. Санкт-Петербург; [Электронный ресурс].
Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/09/20/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatelnyaya>
3. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2007. - 87 с.

4. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков. - М.: ФИС, 2007. - 344 с.
6. Лебедев С.В., программа «Футбол», ГБОУ СОШ № 217 Красносельского района Санкт-Петербурга им. Н.А.Алексеева, г.Санкт-Петербург; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school217.spb.ru/ODODprogr/futbol.pdf>
7. Лысенко К.О., программа «Футбол», ГБОУ СОШ № 574 Невского района Санкт-Петербурга, г. Санкт-Петербург; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://574.spb.ru/documents/odod/fizkulturno_sportivnaya_napravlennost/17-18/futbol.pdf
8. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста [Текст] / Г.В. Монаков. - М.: АО «Офсет», 1995. - 128 с.
9. Накусов С.М., программа по футболу, ГБОУ СОШ №521, г. Москва; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gigabaza.ru/doc/38202.html>
- Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание [Текст] / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 176 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2018.- 264 с.
2. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007. – 99 с.
3. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с.

