

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

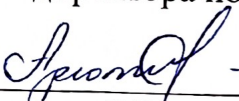
**Министерство образования Республики Мордовии**

**Департамент по социальной политике городского округа Саранск**

**Управление образования**

**МОУ «Лицей №26»**

Согласовано  
заместитель директора по ВР

  
Арюткина С.Е.

Утверждено

Директор МОУ «Лицей №26»



Приказ №128

от «02» сентября 2024 г.

Шабанова Ж.В.

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

**«Футбол»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Саранск, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность (профиль) программы**

Образовательная программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы «Футбол» является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей и подростков 7-10 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся. Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 10 человек.

### **Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов в год – 153.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с индивидуальными учебными планами в секции по интересам, сформированной в группу учащихся разных возрастных категорий.

Состав группы – 10 человек 7-10 лет.

**Режим занятий и периодичность**

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Общее количество часов в год – 153 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах– 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность программы**

Данная программа предназначена для реализации в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей школьного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия «Футболом» совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для

развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Педагогическая целесообразность программы «Футбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

#### **Практическая значимость.**

Практическая значимость программы по детскому футболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

#### **Ведущие теоретические идеи.**

Ведущая идея данной программы - создание современной образовательной среды физкультурно-спортивной направленности. Изучение

программы позволит освоить базовые элементы футбола, их развития, и совершенствования в дальнейшем.

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

**Задачи:**

Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Принципы, лежащие в основе программы:**

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

### **Основные формы и методы**

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры и инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно-иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**Методы диагностики личностного развития воспитанников:**

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

**Планируемые результаты.**

**(Личностные, метапредметные и предметные)**

По окончании изучения курса «Футбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное

сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

*Получат возможность:*

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

***Метапредметные результаты*** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*Будут сформированы:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их



опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*Получат возможность:*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств.

***Предметные результаты***

*Будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в футбол с соблюдением основных правил;

- Использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Демонстрировать жесты судьи;

- Проводить судейство.

*Получат возможность:*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;
- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Основы знаний	14	7	7	0	Устный опрос, рефлексия
2	Общая и специальная физическая подготовка	60	25	25	10	Зачет

3	Техника и тактика игры	79	29	30	20	Зачет
	<b>Итого</b>	153	61	62	30	

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1 год обучения (153 часа, 4,5 часа в неделю)

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

### **Раздел «Основы знаний» - 14 часов**

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.- 4 часа

**Тема:** Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра. – 4 часа

**Тема:** ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения – 4 часа

**Тема:** ПТБ. ОРУ техника нападения, игра – 2 часа

### **Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 60 часов.**

**Тема:** ПТБ. ОРУ техника нападения, игра – 8 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра – 8 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. – 8 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра. – 8 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра. – 8 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание. – 8 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра. – 8 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. – 4 часа

### **Раздел «Техника и тактика игры» - 79 часов**

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. – 3 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. – 6 часов

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра. – 3 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра. – 3 часа

**Тема:** ПТБ. ОРУ контрольная игра. – 3 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. ОРУ контрольная игра. – 3 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. на занятиях, контрольная игра. – 3 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы» - 3 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам. – 4 часа

**Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам. – 4 часа

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу 2 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Содержание материала	Количество часов	Дата
1.	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	4	7.09.
2.	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	4	14.09.
3.	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	4	21.09.
4.	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	2	28.09.
5.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	8	5.10.
6.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	8	12.10.
7.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	8	19.10.
8.	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	8	9.11.
9.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	8	16.11.
10.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	8	23.11.
11.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты,	4	30.11.

	игра.		
12.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	3	7.12.
13.	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	4	14.12.
14.	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	4	21.12.
15.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	6	18.01.
16.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	3	25.01.
17.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	4	1.02.
18.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты), игра.	3	8.02.
19.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	3	15.02.
20.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	4	22.02.
21.	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	3	1.03.
22.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	4	15.03.
23.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	4	22.03.
24.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	4	29.03.
25.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	4	5.04.
26.	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	3	12.04.
27.	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	4	19.04.
28.	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	3	26.04.
29.	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	4	3.05.
30.	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	4	10.05.
31.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	4	17.05.
32.	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	4	24.05.
	Итого	153	

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Материально-техническая обеспечение**

Для проведения тренировочных занятий требуется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные



мячи, переносные мишени, переносные ворота, отражающие стенки.

### **Методическое обеспечение**

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 спортивных соревнованиях;
- судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

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.

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

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

3. *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.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствования. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

## **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://ds31.centerstart.ru/>
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru>

## **Список литературы**

### Нормативно-правовые акты

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Конституция Российской Федерации
3. Конвенция о правах ребенка;
4. Гражданский кодекс Российской Федерации;
5. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. «Программа модернизации образования в РФ до 2017 года»
8. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012.
9. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.
10. Постановление от 4 июля 2014 г. N 41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-
11. «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 №1726-Р

### Список литературы для педагога дополнительного образования:

- Голомазов С., Б. Чирва., «Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры»./М., «ТВТ Дивизион», 2008
- Грибачёва М., В. Круглыхин., «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»./ М., «Человек» 2010
- Кузнецов А., «Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10

лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010

Чесно Ж.-Л., Ж. Дюрэ «Футбол: обучение базовой технике» М., «ТВТ Дивизион», 2006

Чирва Б., С. Голомазов «Универсальная техника атаки» М., «СпортАкадемПресс», 2000

А. Шамардин, И. Солопов, А. Исмаилов «Функциональная подготовка футболистов», Волгоград, 2000г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

Дасаев Р, Львов А., «Мы все - одна команда», КНИГА, НАПИСАННАЯ СОВМЕСТНО С ДРУЗЬЯМИ И СОПЕРНИКАМИ./ Москва., Физкультура и спорт, 1992 г.

Журнал «Футбол» издается ежемесячно.

Симонян Н., «Футбол – только ли игра?». Книга о футболе.

Старостин А., Повесть о футболе, Изд-во «Советская Россия», 1973 г.

Коростелев Н.Б.: «Шаг за шагом» Москва «Молодая гвардия», 1990 г.

Коротков М.И.: «Подвижные игры во дворе» Москва «Знание», 1990 г.

Лаптев А.П.: «Закаляйтесь на здоровье» Москва «Медицина», 1991г.

Лебедев Л.Г., А.Э. Немировский: «А ваше решение?» Москва: «Советский спорт», 1990 с.