

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДСКОГО ОКРУГА РЕВДА»**
623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Жуковского 22,
тел. 8(34397)3-88-28
ИНН/КПП 6627008715/668401001

Утверждено:
Директор МАУ ДО «СШГОР»
Логинов И.О.



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол»

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по футболу
Баранов Максим Владимирович
Начальник методического отдела
Кокшарова Ольга Сергеевна

Срок реализации программы – 1 год.
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет.

2024г.

Оглавление:

1. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3. Учебно-тематическое планирование	7
1.4. Содержание учебно-тематического плана.....	7
1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	10
2. Организационно- педагогические условия	12
2.1. Условия реализации программы.....	12
2.2. Формы аттестации контроля и оценочные материалы.....	14
3. Список литературы.....	16
Приложение.....	17

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа городского округа Ревда» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа городского округа Ревда», утвержденного постановлением администрации городского округа Ревда № 1505 от 22.05.2024г.;

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Адресат данной общеразвивающей программы: программа рассчитана на детей без специальной спортивной подготовки. Профессионального отбора по спортивным данным не производится. Дети имеющих допуск к физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны врача и разрешение от родителей (законных представителей).

Количество детей в группе: 15 человек. Возраст детей от 7 до 10 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 астрономических часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Объем общеразвивающей программы: Программа рассчитана на 46 недель – это 184 учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Группы комплектуются из числа обучающихся общеобразовательных школ. Зачисление в группы МАУ ДО «СШГОР» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Методы 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 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

- **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:**

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

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. 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

выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы подведения результатов:

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятия.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им общеразвивающей программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- презентация полученных навыков,
- открытое занятие.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года. Для выявления результативности усвоения общеразвивающей программы в начале каждого года обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений обучающихся.

Новизна программы. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Виды занятий. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Основная **форма организации работы** – учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол.

Задачи:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола;
- научить правильному дыханию;

- обучить двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Развивающие:

- развивать умения думать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца;
- развивать такие качества как координацию движений, силу, скорость, ловкость и общефизическую выносливость.
- развивать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

3. Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- сформировать гражданскую позицию, патриотизм.
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность)
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Футбол. 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.

Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

1.3. Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	0	Беседа, наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	6	52	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	6	54	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
4	Техническая подготовка (ТП)	57	6	51	Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков
5	Сдача нормативов	3	1	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	184	25	159	

1.4. Содержание учебно- тематического плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория: Развитие футбола в России и его история. История возникновения футбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Теоретические основы общей и специальной физической подготовки.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия.

Техническая подготовка и тактическая подготовка. Понятие о спортивной технике. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационной способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках различной протяженности из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо(влево), толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком. Сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом, носком; по неподвижному и катящемуся и летящему мячу. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Способы послать мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары с полуката. Удары правой и левой ногой.

Остановка мяча. Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой стопы на месте и в движении; с переводом в сторону и назад. Остановка с переводом летящего мяча грудью. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка мячей с последующим ударом. Остановка мяча ногой на высокой скорости движения с выводом на удобную позицию.

Ведение мяча. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу меняя направления движения, изменяя скорость. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения: остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча в выпаде. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, и других исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего и катящегося мяча. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание мяча руками. Выбивание мяча с земли и с рук на точность. Отбивание мяча ладонями и пальцами мячей, летящих и катящихся в стороне от вратаря. Отбивание мяча кулаком на выходе. Перевод мяча через перекладину ладонями. Броски мяча одной рукой. Выбивание мяча на точность и дальность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги Техника полевого игрока при обороне ворот.

Раздел 5. Сдача нормативов

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

1.5. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение **следующих результатов образования:**

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- уметь в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- улучшить физическую форму;
- повысить уровень развития физических качеств;

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь формировать диалог на этапе изучения нового материала;
- уметь совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- уметь доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» являются:

- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы в пределах освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы будут использованы:

- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Открытые спортивные площадки для занятий мини-футболом;
- Инвентарь и оборудование для занятий футболом:
- Футбольные ворота 2×3 м
- Стойки для обводки
- Скакалки
- Мячи набивные различной массы
- Мячи футбольные №4
- Мячи футбольные №5
- Отбивные сетки
- Сетки для мячей
- Компрессор для накачивания мячей
- Комплект фишек
- Конусы тренировочные
- Тренировочные манишки
- Игровая форма

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель реализующий общеобразовательную программу по футболу, должен иметь высшее или средне-специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель».

Методическое обеспечение программы

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 занятий 6 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговые тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.2. **Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы** **Мониторинг физических качеств**

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (**Приложение 1**).

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл. Проводим данный мониторинг 3 раза в год. 1- в начале учебного года, 2-в конце первого полугодия, 3-в конце учебного года. В конце каждой учебной недели проводится итоговая беседа прошедшей недели, работы, планирование следующей недели: педагог - дети. На каждую группу детей ведется журнал, в который заносится вся основная итоговая информация, отслеживаются результаты.

Тест удары по воротам на точность: выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Футболисты 10 – 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 – 18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Тест жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары

выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Тест ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам: выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: 2010;
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки– для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459319

Владелец Логинов Иван Олегович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025