

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению



«Утверждаю»

Директор ТОГБОУ ДО

«Спортивно-оздоровительный лагерь

«Тамбовский Артек»

Пономарёв А. В. /

приказ от 30.05.2025. № 54

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурной направленности

«Футбол»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:

Рысев Алексей Алексеевич

Инструктор

по физическому воспитанию

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивно-оздоровительный лагерь «Тамбовский Артек»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Рысев Алексей Алексеевич, инструктор по физическому воспитанию
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи))
4.2. Вид	Общеразвивающая
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Область применения	Дополнительное образование в условиях загородного оздоровительного лагеря
4.6. Продолжительность обучения	21 день
4.7. Год разработки программы	2025
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-17 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности. Возникает необходимость увеличения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом, одно из которых - футбол.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм учащихся. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа «Футбол» составлена с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», нормативных документов Федеральных органов управления образования и науки, физической культурой и

спортом, обобщения передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и научными исследованиями.

В программе нашли отражения следующие основные направления работы: содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам; нормативные требования.

Актуальность данной программы заключается в многогранности ее воздействия на личность учащегося; в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий футболом.

Отличительными особенностями программы по футболу являются:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- учебный материал по футболу структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей с 7-17 лет, отнесенные по отношению к занятиям физической культурой к основной медицинской группе с учетом дифференцированного подхода к возрасту учащихся и уровню их физической подготовки.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в течение одной смены (смена - 21 день) на базе круглосуточного спортивно-оздоровительного лагеря.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 2 академических часа (45+10+45).

Всего – 30 часов за смену.

Нормы наполнения групп – 10 – 15 человек. Группы формируются из учащихся, склонных к занятиям физической культурой отнесенные к основной медицинской группе.

Состав группы – переменный.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

обучение детей теоретическим знаниям по виду спорта (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

практическая работа учащихся (различные виды тренировок и тренировочного процесса, изучение форм и методов повышения общей физической подготовки и специальной физической подготовки и т.д.);

самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы по виду спорта, просмотр видеороликов и т.д.).

Методические условия реализации программы

Основные формы, методы и технологии, используемые в программе.

При выборе метода изложения материала учитывается уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

Методы обучения:

Словесные

В основу этих методов положено слово как источник информации. Поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция. Беседы о видах спорта и их особенностях. Инструкции, которые применяются при тренировочной и соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при проведении тренировок и спортивных соревнований.

Наглядные

Подразделяются на иллюстрационные (плакаты, картинки) и демонстрационные (просмотр видеороликов, слайдов, видео трансляции и т.д.).

Практические

Помогают выявить эффективность тех или иных форм спортивной тренировки, тактику построения соревновательной деятельности.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и двигательные способности детей.

Технология сотрудничества – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Личностно-ориентированное обучение – в центре внимания – личность ребёнка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приёмы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить двигательные способности каждого ребёнка.

Развивающее обучение – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при которых учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

При обучении по данной программе необходимо учитывать психофизиологические особенности учащихся:

для младших школьников (7-8 лет) – создавать «ситуацию успеха»;

для учащихся 9-15 лет – поддерживать и развивать их спортивные успехи.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная.

Дети объединены в группы по возрасту, что позволяет осуществлять дифференцированный возрастной подход в организации образовательной деятельности и в определении форм обучения.

Основные формы организации учебного занятия: практическая работа (тренировки) по развитию специальных двигательных качеств, соревновательная деятельность, направленная на использование приобретенных двигательных качеств в процессе соревнований по виду спорта.

Формы занятий:

– групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по футболу:

- тестирование;
- опрос;
- соревнования по футболу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Обучающие:

- обучение основам видам движений (ходьба, бег, прыжки) и широкому кругу основных двигательных навыков;
- обучению основам футбола;
- формирование у занимающихся навыков и умений для занятий футболом;

- обучение осознанному овладению движениями, развитию самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие развитию функциональных возможностей и улучшению работоспособности их организма.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- воспитание сознательности, организованности, дисциплинированности, становление спортивного характера;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению качественного выполнения движений;
- способствование развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- воспитание морально-волевых качеств: мужества, стойкости, воли к победе, умения преодолевать большие физические нагрузки.

Принципы построения программы

Программа основана на принципах:

Систематичность и последовательность. Каждое последующее задание основано на знаниях и практических навыках предыдущего задания.

Доступность и посильность. Сложность задания зависит от возраста, приобретенных навыков, особенностей физического развития и творческих способностей.

Сознательность и активность. Большую роль в закреплении полученных знаний и навыков играет умение рассказать о проделанной работе и объяснить особенность выполнения практической части.

Наглядность. На занятиях по данной программе предусматривается демонстрация примеров выполненных работ; показ моделей, где применен современный подход к проектированию и выполнению макетов, демонстрация поэтапного выполнения заданий.

Разноуровневость, дифференциация.

Принцип от простого к сложному.

Принцип сочетания индивидуальной и коллективной форм организации педагогического процесса.

Принцип природосообразности. Учет возрастных возможностей и задатков учащихся при включении их в различные виды деятельности.

Принцип индивидуально-личностной ориентации развития творческой инициативы детей.

Принцип культуросообразности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа, инструктаж, тестирование
1.1.	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Врачебный контроль; правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		беседа, инструктаж,
1.2.	Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры.	1		1	беседа, инструктаж, тестирование
2.	Техника игры в футбол	26		26	Контрольные нормативы, выполнение упражнений
2.1.	Легкоатлетические упражнения	4		4	выполнение упражнений
2.2.	Техника передвижения с мячом	4		4	выполнение упражнений
2.3.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	4		4	выполнение упражнений
2.4.	Индивидуальные и групповые тактические действия	14		14	выполнение упражнений
3.	Контрольные испытания	2		2	соревнования по футболу
Итого:		30	1	29	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1 Правила техники безопасности на занятиях футболом. Врачебный контроль; правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Самоконтроль. Виды травм в спорте (поверхностные незначи-

тельные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Основные причины травматизма. Причины получения травм.

Врачебный контроль. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях по футболу. Изучение спортивной терминологии. Сигналы и жесты судьи. Анализ игровых ситуаций. Современные правила ФИФА.

Тема 1.2 Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры. (1 час)

Практика. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Подвижные и спортивные игры. Ведение и остановки мяча.

Раздел 2. Техника игры в футбол.

Тема 2.1 Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег замедленный до 20 мин. Бег повторный до 6X30 м и 4X50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (3 10 - 340 см.) и в высоту (95 - 105 см.). Прыжки с места в длину.

Тема 2.2 Техника передвижения с мячом

Практика. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара.

Тема 2.3 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Практика. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Тема 2.4 Индивидуальные и групповые тактические действия

Практика. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч верхом и низом, удары на точность.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Раздел 3. Контрольные нормативы.

Практика. Соревнования по футболу.

1.4 Планируемые результаты

Цели и задачи, поставленные перед программой по футболу в спортивно-оздоровительном лагере, дают возможность рассматривать ожидаемые результаты лагерной смены через:

Образовательные результаты:

- актуализация знаний участников смены по правилам проведения соревнований по основным видам спорта;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- развитие сознательного отношения и потребности к занятиям физическими упражнениями и занятиям спортом;
- обучением основам футбола;
- закрепление навыков основных движений;
- закрепление приёмов оказания первой доврачебной медицинской помощи;

Результаты в воспитании:

- формирование у участников смены положительного эмоционального настроения на работу в группах;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность и безопасность других участников тренировочного процесса;
- развитие навыков взаимной поддержки и взаимовыручки во время проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

Результаты в формировании двигательных действий:

- умение передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнение общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- формирование у занимающихся навыков и умений для занятий футболом.

Основными показателями результативности программы являются повышение уровня физической подготовленности обучающихся, определяемого по результатам контрольного тестирования и соревнований по футболу, активное участие обучающихся в соревновательной деятельности, тематических конкурсно-соревновательных и др. массовых мероприятиях соревновательной направленности, которые позволяют им продемонстрировать

свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения программы по футболу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Контроль за усвоением программы проводится в ходе итогового контроля учащихся в соответствии с разработанной программой аттестации и критериями оценки для определения уровня знаний, умений и двигательных навыков обучения.

Блок № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2025			3	30	5 раз в неделю по 2 академических часа

День смены	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
2	собеседование	1 час	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Врачебный контроль; правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	спортивный зал	Входной контроль
2	практическое занятие	1 час	Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры.	спортивная площадка	Текущий контроль
3	практическое занятие	1 час	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	спортивная площадка	Текущий контроль
3	практическое занятие	1 час	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	спортивная площадка	Текущий контроль
4	практическое занятие	1 час	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	спортивная площадка	Текущий контроль
4	практическое занятие	1 час	Ведение мяча с обводкой стоек	спортивная площадка	Текущий контроль
5	практическое занятие	1 час	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	спортивная площадка	Текущий контроль
5	практическое занятие	1 час	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	спортивная площадка	Текущий контроль
8	практическое занятие	1 час	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	спортивная площадка	Текущий контроль
8	практическое занятие	1 час	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	спортивная площадка	Текущий контроль

	тие				
9	практическое занятие	1 час	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	спортивная площадка	Текущий контроль
9	практическое занятие	1 час	Эстафеты с ведением мяча.	спортивная площадка	Текущий контроль
10	практическое занятие	1 час	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	спортивная площадка	Текущий контроль
10	практическое занятие	1 час	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	спортивная площадка	Текущий контроль
11	практическое занятие	1 час	Игра в квадрате.	спортивная площадка	Текущий контроль
11	практическое занятие	1 час	Ввод мяча в игру.	спортивная площадка	Текущий контроль
12	практическое занятие	1 час	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	спортивная площадка	Текущий контроль
12	практическое занятие	1 час	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	спортивная площадка	Текущий контроль
15	практическое занятие	1 час	Розыгрыш свободного удара.	спортивная площадка	Текущий контроль
15	практическое занятие	1 час	Розыгрыш штрафного удара.	спортивная площадка	Текущий контроль
16	практическое занятие	1 час	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	спортивная площадка	Текущий контроль
16	практическое занятие	1 час	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	спортивная площадка	Текущий контроль
17	практическое занятие	2 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	спортивная площадка	Текущий контроль
18	практическое занятие	2 часа	Учебная игра с тактическими задачами	спортивная площадка	Текущий контроль
19	практическое занятие	2 часа	Тестирование уровня физической подготовленности	спортивная площадка	Текущий контроль
20	практическое занятие	2 часа	Соревнования по футболу	спортивная площадка	Итоговый контроль

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое обеспечение:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Футбольные мячи – 10 шт;

Секундомер – 2 шт;

Маты – 10 шт;

Методическое и дидактическое обеспечение: методические и технологические карты по общей спортивной подготовке; наглядные пособия; информационный материал; игры дидактические и развивающие (в том числе и компьютерные).

Методические требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. Компьютер, проектор, экран, электронные презентации.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе, должны иметь среднее профессиональное или высшее образование, рекомендовано пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Методическое обеспечение программы

№ п\п	Раздел	Формы занятия	Приемы и методы	Дидактический материал Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	Рассказ, беседа	Наглядные пособия, видеоматериал	
2.	Общая физическая подготовка	Практические занятия	Спортивная тренировка	Спортивный инвентарь для данного вида спорта	Проведение тестирования
3.	Контрольное тестирование	Практические занятия	Выполнение тестов	Спортивный инвентарь для данного вида спорта	Контрольное тестирование

Основные формы и методы обучения

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, социальной практики, здоровьесберегающие технологии. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Программа предполагает использование различных форм и методов обучения, направленных на обогащение творческого воображения, мышления, развитие увлеченности этим видом деятельности.

Формы и методы, используемые при реализации программы выбираются с учетом возрастных особенностей детей:

в обучении (спортивной тренировке):

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение

двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать или неоднократно изменяться.

в воспитании:

методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример);

методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, самостоятельная работа, упражнения);

методы стимулирования поведения и деятельности (соревнования, поощрения).

Методы диагностики личностного развития: сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков детей за период обучения.

Для того, чтобы подвести детей к освоению системы понятий, предлагается метод применения образных моделей.

Теоретическая подготовка

В процессе подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном в основных видах спорта; нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Вопросы гигиенического режима обучающихся (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того, обучающихся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки обучающихся используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся, конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером, на гимнастических снарядах.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты туловища, поднятие и опускание ног и туло-

вища, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища в положении лежа.

Упражнения для мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища.

Упражнения со скакалкой: прыжки на обеих ногах, прыжки с поворотами, в приседе.

Упражнения со штангой: простейшие упражнения с грифом, дисками от штанги и со-штангой (приседание, наклоны и повороты).

Упражнения на развитие координации, гибкости

Стойки, кувырки вперед и назад, «колесо».

Упражнения на гимнастических снарядах: различные упражнения на гимнастической стенке, скамейке, брусьях, перекладине, лазание по канату.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол и различные эстафеты.

Кроссовый бег: равномерный, с ускорениями, темповой.

В процессе применения упражнений, направленных на общую и всестороннюю подготовку обучающихся, должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Подготовка в основных видах спорта

Изучение и совершенствование техники основных видов движений в спорте необходимо для обучения правильного овладения и выполнения упражнений и целесообразных движений, способствующих достижению обучающимися максимально возможных спортивных результатов.

В процессе подготовки обучающихся решается основная задача обучения: создание у них правильного представления о технике основных видов движений средствами:

- описание упражнения с объяснением основных закономерностей его и условий выполнения по правилам соревнований;
- совершенный показ техники упражнения в соответствии с правилами соревнований;
- иллюстрация техники упражнения различными наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением;
- подготовительные упражнения для наглядного представления о технике изучаемого упражнения;

– попытки выполнить упражнение в целом в облегченных условиях.

При достижении определенного уровня подготовки у обучающегося решается задача: обучение технике основных видов движений, деталям и технике упражнения в целом средствами:

- специальные подводящие упражнения, для овладения основным звеном;
- изучаемое упражнение в упрощенном виде;
- имитационные упражнения;
- изучаемое упражнение в целом применительно к условиям соревнований.

В дальнейшем решается задача: уточнение индивидуальных особенностей техники обучаемых и определение путей дальнейшего ее совершенствования средствами: изучаемое физическое упражнение с различными вариантами и выбор индивидуального варианта движений для каждого обучающегося.

Обучение легкоатлетическим упражнениям – живой, динамический процесс, этапы которого тесно взаимосвязаны. Этапы определяют лишь преимущественное значение тех или иных задач и средств обучения.

Полученные знания, умения и навыки следует считать усвоенными, когда занимающиеся могут применять их в спортивной практике, на соревнованиях.

2.3 Формы контроля: тестирование, опрос, соревнования.

Результатом работы по программе является участие детей в соревновательной деятельности и тестирование уровня физической подготовки (прил. 1).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Власов А. В. «Футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.
4. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995, 214с.
5. Полозов А.Ю. «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2006
6. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
9. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.