

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЯБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА

протокол заседания
педагогического совета
от «_30_» августа 2023_
№_18_____

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора
МБОУ «Желябовская СОШ»
«_31_» 08_2023_
Е.В.Дрыгина

УТВЕРЖДАЮ

директор
МБОУ «Желябовская СОШ»
от 31.08.2023 приказ № 310
Т.Ю.Тупальская

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный футболист»**

Направленность: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся: от 11 до 13 лет.

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Составитель: Должность: педагог дополнительного образования

Ф.И.О. Деркачов Игорь Викторович

с. Желябовка, 2023г.

Рецензент: зам.директора

(должность)

«_31_» августа _____ 2023г.

_____ Дрыгина Е. В.

(подпись)

Согласовано: директор МБОУ «Желябовская СОШ»

(должность)

«_31_» августа _____ 2023 г.

_____ Т.Ю.Тупальская

(подпись)

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р; проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» - Устава Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Желябовская средняя общеобразовательная школа" Нижнегорского района республики Крым (далее – МБОУ «Желябовская СОШ»).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Актуальность Программы:

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 успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Мини-футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа «Юный футболист» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков игры в уличный футбол.

Отличительные особенности программы изменение правил игры в футбол; изменение нагрузок младшей возрастной категории детей, физическое и духовное совершенствование личности на основе освоения техники, тактики и философии футбола. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность – педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе

(команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Адресат Программы – обучающиеся 11-13 лет, которым нравятся активные виды спорта. В группу принимаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Объем и срок освоения Программы: 36 часов, 1 год.

Уровень программы - стартовый.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 36 часов в год, 1 раз в неделю, занятия по 45 минут;

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36

1.2. Цель и задачи Программы:

Цель: развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- ✓ дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- ✓ дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- ✓ обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- ✓ формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- ✓ развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- ✓ формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- ✓ развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- ✓ формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- ✓ способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- ✓ способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3 Воспитательный потенциал программы:

Цель воспитательной работы в рамках программы – формирование гармонично и всесторонне развитой личности обучающихся. Воспитательная работа в рамках программы «Юный футболист» направлена на: развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных соревнованиях района, в соревнованиях между общеобразовательными учреждениями района. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям уличными видами спорта.

1.4 Содержание Программы:**Учебный план:**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.		1	-	Контрольные нормативы
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.		1	-	
3.	Правила игры в футбол		1		
4.	Место занятий, оборудование		1	-	
5.	Общая и специальная физическая подготовка		1	7	
6.	Техника игры в футбол		1	8	
7.	Тактика игры в футбол		1	8	
8.	Участие в соревнованиях по футболу		1	5	Контрольные нормативы
	Итого		8	28	

СОДЕРЖАНИЕ**1. Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.**

- ✓ инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как

средство воспитания.

- ✓ значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
 - ✓ врачебный контроль.
- Практика:
- ✓ беседа на тему «спорт, как система воспитания».
 - ✓ просмотр чемпионата России по футболу.
 - ✓ просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

- ✓ личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- ✓ общий режим дня школьника.
- ✓ вред курения.
- ✓ значение правильного питания для юного спортсмена.
- ✓ использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- ✓ правила купания.

Практика:

- ✓ просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- ✓ составления личного распорядка дня и режима питания.
- ✓ обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

3. Правила игры в футбол.

Теория:

- ✓ разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности.

4. Места занятий, оборудование.

Теория:

- ✓ площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- ✓ подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- ✓ специальное оборудование.

5. Общая и специальная подготовка.

Теория:

- ✓ понятие – выносливость.
- ✓ как развить гибкость.
- ✓ понятие – сила.
- ✓ как способствовать развитию ловкости.
- ✓ понятие – быстрота.
- ✓ понятие о специальной физической подготовке.
- ✓ цель специальной физической подготовки.
- ✓ основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- ✓ поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- ✓ выпады вперёд, в сторону, назад.
- ✓ прыжки в полу приседе.
- ✓ упражнения с набивным мячом(1-2 кг.)

- ✓ акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- ✓ упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- ✓ лёгкоатлетические упражнения.
- ✓ подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- ✓ спортивные игры. Ручной мяч.
- ✓ специальные упражнения для развития быстроты.
- ✓ специальные упражнения для развития ловкости.

6. Техника игры в футбол.

Теория:

- ✓ классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- ✓ прямой и резаный удар по мячу.
- ✓ понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- ✓ анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- ✓ техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- ✓ удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- ✓ удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- ✓ остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ✓ ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- ✓ вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- ✓ техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7. Тактика игры в футбол.

Теория:

- ✓ понятие о тактике и тактической комбинации.
- ✓ характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- ✓ понятие о тактике нападения.
- ✓ понятие о тактике защиты.

Практика:

- ✓ упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- ✓ тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- ✓ тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- ✓ тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место,

- на удар.
- ✓ тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

8. Соревнования по футболу.

Теория:

- ✓ внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- ✓ правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
 - правила поведения во время соревнований.

Практика:

- ✓ выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Формы аттестации и контроля.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- ✓ текущий контроль: тестирование, опрос;
 - ✓ промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;
 - ✓ итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.
- Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:
- ✓ участие в соревнованиях между учебными группами;
 - ✓ участие в товарищеских играх;
 - ✓ участие в матчевых встречах;
 - ✓ открытые занятия;
 - ✓ спартакиады.

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

1.5 Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» у учащихся формируются:

Личностные компетенции: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные компетенции:

Умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда; понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные компетенции:

Знание истории развития футбола в России; значение занятий футбола для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом; умения вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1

Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь					Январь					февраль					Март					апрель				май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Недели обучения																																									
Кол-во часов в неделю (групп)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Кол-во часов в месяц (групп)	4				4				5					5					3					4					4					4							
Аттестация/ формы контроля	Первичная																																					Итоговая аттестация			

Всего о часов			Объём в 2023-2024 учебном году – 36 учебных часа
---------------------	--	--	--

2.2 Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - спортивный зал, раздевалки, шкафы и стеллажи, шведская стенка, гимнастическая перекладина, скакалки, футбольные мячи, кегли, спортивная площадка (уличная).

- **информационное обеспечение** – комплект демонстрационных плакатов по футболу

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования Руденко Михаил Анатольевич, имеющий высшее профессиональное образование, высшую квалификационную категорию.

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия проводятся очно.

Формы организации учебных занятий. Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение игры, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные игры.

Форма организации образовательного процесса носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- **Словесный метод** – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения футбола, о нравах и обычаях народов мира и т.д.

- **Наглядный метод** – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.

- **Репродуктивный метод** – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.

- **Фронтальный метод** – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.

- **Групповой метод обучения**, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Алгоритм учебного занятия зависит от его формы.

Спортивно-тренировочный урок (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки футболистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;

б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;

в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);

г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться внутригрупповые соревнования;

д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

Соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии**:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

Дидактические материалы:

Примерные темы для обсуждения с родителями. 1. Правила и условия приёма детей в кружок по футболу. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по футболу. 5. Организация летнего отдыха детей.

Основные средства:

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Школа техники Футбола и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Специализированные игровые комплексы

Игры с ведением и передачами мяча

«Футбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

«Квадрат с водящими». На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 м. Четверо участников располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих — в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причем число касаний мяча у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч. Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.

«Футбол крабов». В игре, проходящей в спортивном зале, принимают участие две команды по 6-8 человек. Перед началом игры участники команд располагаются на линии своих ворот, приняв положение «краба» — сидя, опираясь руками о площадку за спиной.

По сигналу команды устремляются к мячу. Задача игроков, перемещаясь в положении «краба», обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. За нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

«В одни ворота». Игру проводят на половине футбольного поля. В ней участвуют две команды по 3-4 игрока. Одна команда — нападающие, другая — защитники. Начав выполнять ведение и передачи мяча со средней линии, нападающие стремятся пройти к воротам и нанести точный удар. Защитники препятствуют этому. Если нападающие выполнили удар по воротам, им дают 1 очко, а если забили при этом в ворота мяч — 3 очка. Осуществлять удары можно только из-за пределов штрафной площадки. Отобрав мяч, защитники, выполняя ведение и передачи мяча, стремятся дойти с ним до средней линии. За каждую удачную попытку им начисляют 2 очка. Через 8-10 мин. команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;

- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

2.3 Формы аттестации/контроля

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков.

Участие в соревнованиях.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности обучающегося. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, педагогом дополнительного образования по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов.

2.4. Условия реализации программы для детей с ОВЗ

2.1 Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), в МБОУ «Желябовская СОШ» может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

2.2 При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в МБОУ «Желябовская СОШ» могут быть организованы как совместно с другими

обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов)

2.5. Список литературы:

Список использованных источников для педагогов

1. Андреев С., «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
2. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
5. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
7. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
10. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
11. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.:ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.:ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.:ФиС, 2011 г.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей.

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 12.03.2021г.).
2. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru (дата обращения: 19.02.2021г.).
3. Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
4. Управление по физической культуре и спорту мэрии города Новосибирска www.novosib-sport.ru (дата обращения: 16.03.2021г.).

5. Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 16.03.2021г.).
6. Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 16.03.2021г.).
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> (дата обращения: 16.03.2021г.).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11 лет	12 лет	13 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Методические материалы

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Преимущественно они являются средствами общей подготовки футболистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в футболе применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся футболом (этап предварительной подготовки и начальной специализации);

— содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на футболистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению футболистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти рук, сжимать и разжимать пальцы.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны.

Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук.



ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА

Общая физическая подготовка юного футболиста направлена на укрепление и *сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости. Специальная физическая подготовка развивает и совершенствует физические качества и функциональные возможности, специфичные для футболиста. В процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание* меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсмена. В качестве основных средств физической и технической подготовки являются физические упражнения, а основными методами - повторный, а также все варианты и разновидности соревновательного и игрового методов.



Мыслительная деятельность занимающихся футболом на занятии неразрывно связана с работой мышления и деятельностью анализаторов (особенно зрительного и двигательного). Мыслительная деятельность активизируется при наблюдении и сравнении изучаемых технико-тактических действий.

Тренер-преподаватель должен ориентировать занимающихся на анализ собственных технических и тактических действий, при этом особенно важны мышечные ощущения. У юных футболистов их необходимо формировать при выраженных усилиях.

Отдых (активный, пассивный) должен быть рациональным. Тренер-преподаватель планирует интервал отдыха, который не должен быть затянутым, чтобы не наступало расслабление организма и не снижалась активность нервной системы, и в то же время достаточным для восстановления оперативной работоспособности футболистов.

Вспомогательная деятельность включается в общую плотность учебно-тренировочного занятия и состоит в построении и перестроении, раздаче и уборке инвентаря. Рациональность затрат времени на эту деятельность зависит от наличия плана работы тренера-преподавателя на конкретном занятии и дисциплинированности занимающихся.

Форма занятия — это способ структурирования ее содержания, который предполагает организационное построение и управление процессом занятия.

План воспитательной работы

Название объединения «Юный футболист»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
Гражданско-патриотическая воспитание			
1	«Права ребенка»	Сентябрь	Беседа
2	Право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу, право на семью	Октябрь	Беседа
3	«Большие права маленького ребенка»	Ноябрь	Просмотр презентации
Культурологическая воспитание, личностно-волевое			
1	«День матери»	Декабрь	Просмотр видеоролика
2	Нравственные идеалы	Январь	Акция
3	«Учимся быть добрыми»	Февраль	Игровая программа
Физическая воспитание, экологическая воспитание			
1	«День защиты детей»	Май	Спортивные соревнования
2	Соревнования по графику	Сентябрь-май	Игровая программа, конкурсы, акции, спортивные соревнования.
Духовно-нравственное воспитание			
1	«Одиннадцать способов ладить со всеми людьми»	Сентябрь	Лекция
2	«Учимся быть добрыми»	Декабрь	Акция
3	«Что такое человечность?»	Апрель	Презентация

Календарно-тематического планирование

Название объединения «Юный футболист» группа _____

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
Сентябрь						
Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России(1ч.).						
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1			ТЕСТ	
Гигиенические знания и навыки. Закаливание (1ч.)						
2.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1				
Правила игры в футбол (1ч.).						
3.	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	1				
Место занятий, оборудование (1ч.).						
4.	Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1				
Итого за месяц		4				
Октябрь						
Общая и специальная физическая подготовка (8 ч.).						
5.	Основные способы развития специальной физической подготовки	1				
6.	Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.		1			
7.	Акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага,		1	26		

	длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).					
8.	Лёгкоатлетические упражнения.		1			
Итого за месяц		1	3			
Ноябрь						
9.	Подвижные игры: «Бой петухов», «защита крепости»		1			
10.	Эстафеты с преодолением препятствий.		1			
11.	Спортивные игры. Ручной мяч		1			
12.	Специальные упражнения для развития ловкости.					
Техника игры в футбол (9 ч.).						
13	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол		1			
Итого за месяц			5			
Декабрь						
14.	Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях		1			
15.	Техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление.		1			
16.	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу		1			
17.	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч					

	для поступающих действий.					
Итого за месяц			5			
Итого за I полугодие		18				
Январь						
18.	Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.		1			
19.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.					
20.	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря					
Итого за месяц		1	2			
Февраль						
21.	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих	1				
Тактика игры в футбол (9 ч.).						
22.	Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.		1			
23.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.		1			
24.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.		1			
Итого за месяц			4			
Март						
25.	Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.		1			
26.	Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно		1		28	

	выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.					
27.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.		1			
28.			1			
Итого за месяц			4			
Апрель						
29.	Тактическая подготовка – тактика игры в атаке					
Участие в соревнованиях по футболу (6 ч.)						
30	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований.	1				
31.	Соревнования по мини-футболу		1			
32.	Соревнования по мини-футболу		1			
Итого за месяц		1	3			
Май						
33.	Соревнования по мини-футболу		1			
34	Соревнования футболу		1			
35	Соревнования футболу		1			
36	Итоговое занятие.		1			ТЕСТ
Итого за год	36	8	28			