

Отдел образования администрации Волгодонского район
Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол от «12» 07 2023г
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СШ
С.В. Немченко
приказ от «12» 07 2023г.
№ 23



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 7- до 12 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Скакунов Геннадий Сергеевич

Волгодонской р-н
х. Лагутники
2023 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Скакунов Геннадий Сергеевна
Краткое описание программы	Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы ног и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объем)	72 часа

Возрастная категория	7 – 12 лет
Цель программы	Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интересу к игровым видам спорта, футболу.
Задачи программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей; -воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; -воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командноигровой деятельности; -воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; -развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм. -развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни; -обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

	-обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по футболу.
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об особенностях зарождения, истории футбола; -о физических качествах и правилах их тестирования; -основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения; -уметь организовать самостоятельные занятия футболом. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; -владеть основами техники футбола; -освоить терминологию, принятую в футболе; -уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	Для реализации программы используются: <ul style="list-style-type: none"> -мячи; -щитки; -мяч баскетбольный; -мяч волейбольный; -мяч футбольный; -мячи теннисные; -разметочные фишки;

	<ul style="list-style-type: none">-манишки (двух цветов);-скакалки;-секундомер;-свисток;-скамейка гимнастическая;-стенка гимнастическая.
--	---

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	7
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	9
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Календарный учебный график.....	12
III. Содержание программы	15
3.1 Условия реализации.....	15
3.2 Формы контроля и аттестации.....	16
3.3 Планируемые результаты.....	17
IV. Методическое обеспечение	18
V. Диагностический инструментарий.....	20
VI. Список литературы.....	23
VII. Приложения.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение

уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительной особенностью программы является её реализация восполняемых недостатков двигательной активности, имеющих у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма обучающегося.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность: программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также, направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы: содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Образовательные задачи:

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в футбол;
- повышать уровень физической подготовленности обучающихся;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- формировать технику дыхания;
- укрепление здоровья.

Развивающие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий футболом;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в игре в футбол;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию положительных качеств личности;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;

- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Сроки реализации, режим программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» общий срок реализации- 1 год.

В группу для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 7 - 12 лет имеющие допуск врача.

Наполняемость тренировочных групп – не более 20 человек.

Учебный год начинается 01 сентября 2023г., заканчивается 31 мая 2024г. и составляет 36 календарных недель. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом. Согласно учебному плану-графику в 2023-2024 учебном году нагрузка составила 72 часа.

Рабочее время тренера- преподавателя исчисляется в академических часах (1 час- 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

– освоить теоретический раздел программы;

– научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

– овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Формы проведения аттестации:

– контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;

– контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);

– контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

Контрольные испытания (описание смотреть в п.3.5 «Дидактических материалах»).

Общефизическая подготовка:

- Бег 30 м;
- Прыжок в длину с места;
- Многоскоки;
- Подтягивание в висе лежа.
- Метание теннисного мяча в цель.
- Кросс без учёта времени.

Технико-тактическая подготовка:

- Удар на дальность.
- Испытания на точность удара;
- Испытание в защитных действиях .

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос, тесты.
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История развития футбола. Правила игры и соревнований по футболу.	1	1		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		
1.4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		
1.5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.	1	1		
1.6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке	1	1		
2	Общая физическая подготовка	25		25	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	20		20	Контрольные нормативы по СФП

4	Техническая подготовка	16		16	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование	2		2	Наличие справки
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы по ОФП,СФП,ТТМ
	Итого часов:	72	7	65	

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Основы знаний (7 часов) теория:

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития футбола. Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила игры в мини-футбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/ Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Тема № 4. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов. Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту). Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в Ваше отделение полиции.

Тема № 5. Что такое допинг? Антидопинговые правила. Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема № 6. Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо

иметь акт-разрешение на проведение занятий. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

2. Общая физическая подготовка (25 часов) практика:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Комплекс обще-развивающих упражнений. Комплекс ОРУ из разных исходных положений. Эстафеты. Изучение зон на футбольном поле..

Разминка в парах. Разминка в парах. Передачи мяча из разных исходных положений. Индивидуальная работа над собой: освоение техники остановки и передачи мяча.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Удары по мячу в цель, на дальность.

Упражнения для овладения навыками быстроты действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Специальная физическая подготовка (20 часов) практика:

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

4. Техническая подготовка (16 часов) практика:

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

5. Медицинское обследование (2 часа).

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом 1 раза в учебном году (сентябрь).

6. Контрольные испытания (2 часа).

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теоретическая подготовка										7
1	Вводное занятие.	1	1								
2	История развития футбола. Правила игры и соревнований по футболу.			1							
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.							1			
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических					1					

	актов										
5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.						1				
6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке				1						
	Практическая подготовка										65
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
2	Специальная физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	2	20
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	2	16
4	Медицинское обследование	1								1	2
5	Контрольные нормативы	1								1	2
	Итог	11	8	8	8	8	7	6	7	9	72

III. Содержание программы.

3.1 Условия реализации

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;
- конусы;
- эспандеры;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

3.2 Формы контроля и аттестации

Входная и итоговая диагностика по ОФП, СФП, ТТП проводится в сентябре и мае с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств обучающихся. (см. приложение №1).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

После проведения тренером-преподавателем диагностики или контроля заполняется информационный лист, в котором отражены данные по каждому обучающемуся.

3.3 Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в футболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Положение о соревнованиях по футболу.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.

I. Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки.
- Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

- Упражнения на быстроту и выносливость
- Упражнения на совершенствование технических приемов.
- Техническая подготовка, имитационные упражнения.
- Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

4.1. Воспитательная работа.

Положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности, воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности, воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления

навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства футболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся. Применительно к футболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы Российской Федерации футбола.

В Методических рекомендациях под разноуровневостью программ понимается соблюдение педагогами таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания детьми и подростками.

Принципы дифференциации содержания образования.

Принцип модульной организации.

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Таким образом, целесообразно говорить о том, что разноуровневая программа должна быть представлена как совокупность модулей, отражающих ту или иную актуальную для интересов ученика тематику.

Принцип открытой маршрутизации.

Для каждого участника программы на старте должен быть обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование должно реализоваться через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

Принцип широкого доступа.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал должен предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и реализации образовательной программы, размещение методических и дидактических материалов на ресурсах, в информационно -коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов, реальных предметов и средств деятельности.

Принцип инклюзивной открытости.

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы должен учитывать особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Более подробная дифференциация материала по уровням (ступеням) сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы. Другими словами, программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

Средства индивидуальной диагностики.

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику шести типов индивидуальных особенностей обучающегося (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. психофизического развития;
2. мотивированности;
3. интеллектуального развития;
4. информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания разрабатываемой программы в частности;
5. освоения тех или иных компетенций (определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы);
6. сформированности той или иной грамотности (информационной, функциональной, языковой и т.д., которая определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы).

Диагностическую оценку того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей обучающегося можно осуществить, используя следующие методы и формы оценивания:

- тестирование и анкетирование;
- глубинное интервью;
- комплексы психологической диагностики;
- логические и проблемные задания;
- деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры;
- портфолио обучающегося;
- эссе;
- кейс-метод;
- творческие задания и т.д.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера- преподавателя:

1. «Футбол». Программа для Детско-юношеских спортивных школ, Москва, 1972 г.
2. Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
3. Филин В.П., Основы юношеского спорта, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
4. Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
5. Акимов А.М., Игра футбольного вратаря, Москва, 1978 г.
6. Андреев С.Н. мини-футбол, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
7. Гриндлер К. и др., Физическая подготовка футболистов, Москва, "Физкультура и спорт", 1976 г.
8. Правила игры в футбол, Москва, "Физкультура и спорт", (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегаль Э., Футбол для юношей, Москва, "Физкультура и спорт", 1981 г.
10. Чанади А., Футбол. Техника, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.
11. Швыков И.А. Футбол в школе, Москва, 2002 г.

Для обучающихся:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
2. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время:
3. дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное изд.
6. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
7. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с
8. Перечень интернет – ресурсов, необходимых для использования:
 1. <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>.
 2. <http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-futbolu/>.
 3. <https://videourocker.ru/sport/football>.

4. Занятия по футболу <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEZ8z-r0Sec7tN3xwstqM447G7bqXEwQe>
5. Методика обучения основным приемам в футболе
https://www.youtube.com/results?search_query=Методика+обучения+основным+приемом+в+футболе+
6. Правила игры в футбол <https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU>
7. Футбол. Техника https://www.youtube.com/results?search_query=футбол
8. Ведение мяча в футболе
https://www.youtube.com/results?search_query=ведение+мяча+в+футболе
9. Основные позиции игроков в футболе <https://www.youtube.com/watch>
10. Футбол без травм https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mfk_lks48/2812026.html
11. Профессия футболист <https://profitworks.com.ua/professii/sport-i-krasota/futbolist>
12. Методика обучения техническим приемам в футболе
<https://www.youtube.com/watch?v=KyOGYV13vy4>
13. Футбол «Ведение мяча»
<https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjn>

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 -12 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
6.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
7.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4	4	5	5

по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10-12 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование ногами (количество ударов мячом)	-	4	8	8

Словарь терминов и выражений в футболе.

8 ярдов × 8 футов составляет площадь стандартных футбольных ворот (7,32 м × 2,44 м). 11 метров до линии ворот от точки пробития пенальти (12 ярдов) (11-метровая отметка находится от ворот на расстоянии - 10,97 м) Радиус четверти окружности около углового флага - составляет 0,5 метра. Радиус центрального круга - составляет 9,15 метра. Диаметр штанг у ворот не должен превышать 12 см. Вес футбольного мяча - составляет не более 450 г и не менее 410 г. Автогол — мяч, забитый футболистом в свои ворота. Арбитр — футбольный судья. Атака — продвижение к воротам противника. Аут (от англ. Out, выход) — выход мяча за боковую линию. Банка - лавка запасных, скамейка запасных; гол. Бек (от англ. Back) — игрок обороны в футболе. Бомбардир - самый забивающий игрок клуба или т. п.. Ворота (футбольные) - 7,32 метра на 2,44 метра. Вратарская площадь - площадь внутри штрафной, в которой запрещена любая борьба с вратарем. Из вратарской площади производится удар от ворот. Вратарь — игрок, защищающий ворота. Гол (от англ. Goal, цель) — взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересек линию ворот. Голкипер (от англ. Goalkeeper) — вратарь. Дополнительное время — время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время. Дриблинг — движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника Забегание — технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас. Защитник — игрок линии обороны. Золотой гол — гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды. Компенсированное время матча — устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и т. п. С точки зрения русского языка термин не совсем верен, т. к. более правильно называть это время компенсирующим. Матч — состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Навес — от навесная передача — пас по воздуху. Нападающий — игрок линии атаки. Оборона — ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами. Офсайд — положение «вне игры». Пас — передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды. Пенальти (от англ. Penalty) — 11-метровый штрафной удар (существительное мужского рода). Форвард (от англ. forward) — нападающий. Фол (от англ. foul) — нарушение правил. Хавбек (от англ. Half-back) — полузащитник. Чемпионат — соревнование, проводимое с использованием круговой системы.

Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов. Шведка (Шведа) — сленговое название внешней стороны стопы. Шестёрка — сленговое название нижних зон створа ворот, расположенных в непосредственной близости от обеих штанг. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 6 очков. Штанга — боковая стойка ворот Штрафная площадь — площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти. Щёчка (Щека) — сленговое название внутренней стороны стопы.