

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области

РАСМОТРЕНО
И СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 1
«11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «Переволоцкая СШ»

А.С. Дегирменджи



Приказ № ____ от ____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности по футболу

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год (32 недели)

Авторы составители:
Рыжиков С.В. учитель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Уровень освоения программы	4
1.1.3	Актуальность программы	5
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.5	Адресат программы	6
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	7
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	7
1.1.8	Режим занятий	7
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Учебный план программы	8
1.3.2.	Содержание учебного плана	9
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
2.2.1	Кадровые условия	16
2.2.2	Материально-технические условия	16
2.2.3	Рабочая программа воспитания	17
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	19
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	27
2.6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023));

– Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепцией одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области. Утвержден заместителем главы администрации района по оперативному управлению и экономическим вопросам. Постановление № 111-п от 22.02.2023 года.

– Программа - модифицированная.

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа «Футбол» – разноуровневая. Данная программа предполагает освоение материала по трём уровням:

– Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы общей физической подготовки и базовые упражнения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физической культуры, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.

– Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательного направления программы «Футбол», а именно: расширение специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в футбол, освоение основных элементов игры. Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося в развитии способности к спортивным играм, расширение его информированности в определенной образовательной области, мотивацию к спорту, обогащение навыками общения и умениями нести ответственность, выполнять самоконтроль за действиями.

– Продвинутый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают формирование у учащихся компетентных теоретических знаний и практических навыков, совершенствование мастерства игры в футбол, раскрытие творческих способностей личности в избранном виде спорта на уровне высоких показателей. Реализация программы на данном уровне освоения предполагает активное участие в исследовательской, творческо-продуктивной и поисковой деятельности, сформированность ориентации на определенную профессию, продолжение обучения по программам спортивной подготовки по футболу.

Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с учащимися разного уровня подготовки.

1.1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

В условиях агрессивной информационной среды программа способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия футболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, учащиеся более раскрепощаются, обнаруживают свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Поэтому актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» определяется запросом со стороны учащихся и родителей и базируется на социальном заказе муниципального образования.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она направлена не только на развитие массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а и на выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Так же к отличительным особенностям данной программы от перечисленных можно отнести упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в футболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов

психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в футбол.

Программа «Футбол» конкретизирована в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Подводит учащихся к успешной сдаче вступительного тестирования для обучения по программе спортивной подготовке по футболу.

1.1.5. Адресат

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение учащимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 20 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст. Обычно потребности младших учащихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за

движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

На занятиях используется дифференцированный подход, учебный материал подбирается в зависимости от возраста учащихся. Названия тем для всех возрастных групп остаются едиными, изменяется форма проведения занятия и используемые методы обучения.

Успешность занятий волейболом на спортивно – оздоровительном этапе зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности.

Комплектование групп для занятий волейболом в СШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд более высокого класса игры.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (32 недели), ее объем 192 часа. В течение учебного года учащиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения учащиеся могут быть отчислены из СШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по программе спортивной подготовке (в соответствии с Положением о правилах приема учащихся в СШ, при наличии свободных мест). В течение года вместо выбывших учащихся могут набираться новички.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации занятий: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными футболистами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера - преподавателя, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях, в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: развитие физических качеств учащихся на занятиях по футболу.

Задачи:**Образовательные:**

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в футбол;
- сформировать знания об истории развития футбола;
- научить простейшим правилам игры в футбол.

Развивающие:

- развивать моторику, формировать необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма;
- формировать правильную осанку и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать учащихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- проводить профилактику асоциального поведения;
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивной оценки собственного «Я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
-

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебный план на 36 недель СОЭ****1.3.1. Учебный план.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	8	8	-	Входная диагностика. Тестирование
2.	Физическая подготовка	119	-	109	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	69	-	69	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2.	Специальная (СФП) физическая подготовка	40	-	40	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Избранный вид спорта	69	-	69	
3.1	Техническая подготовка	26	-	26	Контрольные упражнения

3.2	Тактическая подготовка	26	-	26	Контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	3	-	3	Беседа
3.4	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
3.5	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнование
4.	Самостоятельная работа. Итоговое занятие.	6	-	6	Контрольные упражнения. Итоговая диагностика. Зачет.
Всего часов		192	8	184	

1.3.2. Содержание дополнительной образовательной программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная).

1. Тема занятий 1.1. Вводное занятие. Требования техники безопасности при занятиях футболом

Теория: Введение в программу. Цель и задачи обучения. Входная диагностика. Основы техники безопасности в спортивном зале. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общее понятие о технике спортивного упражнения. Требования безопасности во время соревнований.

Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры.

Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь.

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по футболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема занятий 1.7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Тренажерные устройства технические средства.

Тема занятий 1.8. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных знаниях и разрядах.

Тема занятий 1.9. Основы спортивной тренировки.

Нагрузка и отдых. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятия о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема занятий 1.10. Врачебный контроль, самоконтроль.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Самоконтроль показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Контроль - тесты, задания, наблюдение, опрос.

Раздел 2 «Физическая подготовка»

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики мини - футбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. ОФП включает в себя:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

Тема занятий 1. Гимнастические упражнения. Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема занятий 2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу», регби.

Тема занятий 3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100, 200 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м.

Подвижные и спортивные игры: «Невод», «Гонка мячей», «Салки», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты и другие.

Тема занятий 4. Гибкость. общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игрой быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Тема занятия 1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку мячи, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через

набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

Тема занятий 2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными, теннисными мячами, футбольными мячами.

Тема занятий 3. Упражнения для развития приема и передач мяча.

Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные передачи набивного, футбольного мячей в стену. Передачи футбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Передачи мини- футбольного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для выполнения 6-ти и 12- ти метровых ударов. Имитация прямого штрафного удара. Остановка мяча при подкидывании его на определенную высоту. Удары ногой по теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера с различного расстояния и положения.

Упражнения для вратаря. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием перекладины. Ловля мяча в положении сидя и лёжа, подачи с угла поля игра вратаря на выходах. Передвижения вдоль лицевой линии приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения при ударах по воротам. Выброс теннисного, набивного, баскетбольного и футбольного мяча на дальность и точность.

Контроль - тесты по ОФП, СФП, комбинированные комбинации, комплексные задания.

Раздел 3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Тема занятия 3.1. Техника нападения.

Перемещения и удары. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание ударов и перемещений.

Передачи: Передача мяча низом и верхом; после перемещений различными способами; на партнёра - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике, в квадрате по зонам нападения и защиты.

Отбивание мяча кулаком (вратарь) через перекладину в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения, в поле на своего игрока.

Сброс мяча с аута: передача мяча партнёру находящемуся в метре, вратарю, в стену - расстояние 6 м, 9 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Удары по воротам: прямой удар; ритм разбега в три шага; удар внутренней частью стопы, удар подъёмом, удар внешней частью подъёма, удар пяткой, удар головой: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.

Техника защиты.

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро./прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); приём от партнера в окружении нападающих (расстояние 4-6 м).

Игра вратаря: броски по воротам с 6- ти метров, игра вратаря в амплуа последнего защитника; в парах удары по воротам, игра вратаря на выходах.

Тактическая подготовка.

Тема занятий 3.2 Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения передачи или удара по воротам; жонглирование мяча; применение дриблинга в окружении одного или нескольких защитников, удары по воротам из различного положения и сопротивления, индивидуальный отбор мяча у соперника.

Групповые действия: взаимодействия игроков защиты и нападения при первой передаче, быстрый переход от обороны к атаке, игровые действия при розыгрыше углового удара или штрафного удара, групповые действия в обороне и в нападении. Командные действия: командные действия при численном преимуществе и меньшинстве, игры по схемам 2- 1- 2, 2- 3, 3- 2, 2- 2- 1, 3- 1- 1.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при розыгрыше свободного удара или углового удара, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа отбора мяча у соперника, персональная игра с определенным игроком соперника.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме, передачи, а также при ударах по воротам и добивании.

Командные действия: расположение игроков при передаче, расположение при игре в меньшинстве, игры по оборонительным схемам. Контроль - тесты, комбинации, игровые задания, задания по технике и тактике.

3.3. Психологическая подготовка

Практика: Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств. Целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3.4. Контрольные испытания

Практика: Промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Медико-педагогический контроль. Контроль за технической и физической

подготовленностью учащихся. Контрольно-переводные нормативы: тесты, испытание на скорость, испытание на силу и выносливость. Основные формы аттестации: сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности), мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

3.5. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Выявление наиболее одаренных детей.

Раздел 4. «Самостоятельная работа. Итоговое занятие»

Практика: Учащиеся самостоятельно: ведут дневник самоконтроля; выполняют индивидуальные задания; изучают литературу; посещают спортивные мероприятия; проводят разбор футбольных матчей по видео материалам и другими способами. Контроль самостоятельной работы учащихся тренером-преподавателем. Подведение итогов за год. Итоговая диагностика. Зачет.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- обладают нравственными и волевыми качествами и устойчивыми привычками в самовоспитании личностных качеств;
- знают общечеловеческие и общекультурные ценности;
- не проявляют асоциального поведения;
- имеют положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- имеют устойчивый интерес к занятиям спортом.

Предметные:

- имеют комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в футбол;
- знают историю развития футбола;
- знают простейшие правила игры в футбол.

Метапредметные:

- имеют развитую моторику, необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- имеют навыки укрепления здоровья и закаливания организма;
- имеют правильную осанку и крепкий опорно-двигательный аппарат;
- имеют повышенные функциональные возможности организма.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 2023-2024 уч. год

Виды подготовки Месяцы	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Психологическая подготовка	Контрольные испытания	Участие в соревнованиях	Самостоятельная работа Итоговое занятие	Всего часов
Октябрь	1	9	6	2	2		1			21
Ноябрь	1	9	5	4	4	1	1			25
Декабрь	1	8	5	3	3			1		21
Январь	1	8	5	3	3			1		21
Февраль	1	8	5	3	3	1		1		22
Март	1	9	5	4	3			1	2	25
Апрель	1	9	5	4	4		2	2	2	29
Май	1	9	4	3	4	1	2	2	2	28
Всего часов	8	69	40	26	26	3	6	8	6	192

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Кадровые условия

Реализует программу тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.2.2 Материально-технические условия

Условия успешной реализации учебной программы: наличие материально - технической базы для занятий футболом; спортивная база для учебных занятий; наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении футболу; наличие современного комплекса спортивного оборудования для спортивных площадок.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал «КФКиС» п. Переволоцкий, стадион п. Переволоцкий.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

- 1 Ворота мини-футбольные с сеткой (2 шт.)
- 2 Мячи футбольные (20 шт.)
- 3 Гимнастическая стенка
- 4 Гимнастические скамейки (10 шт.)
- 5 Гимнастические маты (10 шт.)
- 7 Палка гимнастическая (10 шт.)
- 8 Обруч гимнастический (20 шт.)
- 9 Мячи набивные (масса 1 кг) – (10 шт.)
- 10 Стойки для обводки (20 шт.)
- 11 Гантели различной тяжести (10 шт.)
- 12 Гимнастическая перекладина
- 13 Насос ручной со штуцером

Перечень технических средств обучения

№ п/п	Наименование
1	Ноутбук
2	Мультимедийная библиотека, содержащая видео - материалы по технике и тактике игры в футбол

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Форма футбольная	штук	10

2.2.3 Рабочая программа воспитания.

1. Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, духовно-нравственной личности, стремящейся к физкультурному развитию.

Особенности организуемого воспитательного процесса – учебный процесс проходит на базе МБУ ДО «Переволоцкая СШ».

Учащиеся по программе «Футбол» принимают участие во всех традиционных воспитательных мероприятиях.

2. Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

– формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

– обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

– развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

– содействие формированию активной гражданской позиции;

– воспитание сознательного отношения к своему здоровью, к природе, к своему селу и т.п.

Работа с родителями:

– организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов);

– оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации.

Результат воспитания представляет собой развитие интеллектуальной образованности, воспитанности, умений и навыков деятельности, пробуждение высоких нравственно-эстетических чувств.

В рамках воспитания у учащихся формируется уважительное отношение к профессиональной деятельности, развивается культура труда, приобретает понимание значимости трудовой деятельности, формируются коммуникативные качества, ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1.	Духовно-нравственное	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери	Ноябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам матерям	
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Международном у женскому дню	Март	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам	
2.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
		2. Участие в акции «Всемирный День борьбы с наркоманией»	Март	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачетные требования

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

После окончания курса обучения по данной программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки программы спортивной подготовке, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации программы является владение учащимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки.

Методические указания по организации итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы является: сдача контрольных нормативов по физической подготовке учащихся; участие юных футболистов в соревнованиях внутри учреждения и районных соревнованиях по футболу.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Процесс оценивания результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*Карта мониторинга уровня предметных, метапредметных и личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (приложение 1)*) включает изучение следующих параметров:

- *Предметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень предметных знаний учащихся (теория) и способность использовать эти знания при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач (практика).

- *Метапредметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности

- *коммуникативных* (умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми),

- *регулятивных* (целеполагание, планирование, контроль, оценка),

- *познавательных* учебных действий (общеучебные: поиск и выделение необходимой информации, умение структурировать знания, построение речевых высказываний, выбор наиболее эффективных способов решения задач; логические: анализ и синтез, построение логических рассуждений,

умение устанавливать причинно-следственные связи; действия постановки и решения проблем)

- *Личностные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности личностных качеств учащихся (самооценка, мотивация, морально-этические суждения), изучение ценностных ориентаций обучающихся.

Предметные результаты по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оцениваются с применением комплекса контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности.

**Комплекс контрольных упражнений для тестирования
уровня физической подготовленности**

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бег 30 м из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м, где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см) перекладины.

Процедура тестирования. Мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

**Нормативы по ОФП для перевода обучающихся на следующий этап
обучения**

МБУ ДО «Переволоцкая СШ»

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
6-7 лет (1 ступень)							
1	Бег 30м	8,3	8,6	10,1	8,8	9,1	9,6
2	Шестиминутный бег (м)	800	600	400	700	500	300
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	15	12	11	14	11	10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	95	85	107	87	77
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
8-9 лет (вторая ступень)							
1	Бег 30м	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	5:12	6:30	7:21	5:55	6:55	7:45
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	2	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	16	10	6	12	7	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	11	5	12	7	4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	142	122	108	137	117	103
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
10-11 (3 ступень)							
1	Бег 30м	5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5
2	Бег 1000 (м)	4:42	5:41	6:20	5:03	6:12	6:40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	4	2	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой	21	13	8	16	10	7

	перекладине 90 см (количество раз)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10	13	7	5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	162	142	128	152	132	118
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
12-13 лет (4 ступень)							
1	Бег 30м	5,0	5,4	5,8	5,2	5,7	6,1
2	Бег 1500 (м)	6:40	7:55	8:30	7:03	8:15	9:10
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	5	3	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	28	16	10	18	12	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	29	18	12	15	9	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	183	162	147	167	147	132
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал) мальчики/юноши			Оценка (бал) девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
14-15 (5 ступень)							
1	Бег 60м	8,1	9,1	9,7	9,5	10,0	10,8
2	Бег 2000 (м)	8:00	9:27	10:10	9:55	11:27	12:40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	9	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	25	18	12	19	13	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	37	25	13	16	11	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	218	193	167	183	162	148
5	Наклон вперед из положения стоя на	+11	+6	+4	+15	+8	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)						
16-17 (6 ступень)							
1	Бег 60м	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
2	Бег 2000 (м)	-	-	-	9:45	11:10	12:25
3	Бег 3000 (м)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
4 на выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	14	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	43	32	25	17	12	8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	235	213	192	188	173	157
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+16	+9	+7

Нормативы технической подготовки отделения футбол

№ п/п	Упражнения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Ведение мяча 10 м	Не более			
		3,20	3,40	3,00	3,20
2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	Не более			
		-	-	8,60	8,80
3	Ведение мяча 3x10 (начиная со второго года спортивной подготовки)	Не более			
		-	-	11,60	11,80
4	Удары на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Не менее			
		-	-	5	4

Тестовые задания для оценки уровня техничко-тактической подготовки.

1. Удары по воротам на точность (створ ворот делится на 4 части). Удары по мячу выполняются в правый верхний, правый нижний и левый верхний, левый нижний угол ворот. Выполняется 5 ударов в каждый угол ворот.
2. Ведение мяча, обводка, удар по воротам. Ведение выполняется с трех точек: справа, слева, с центра. Провести мяч 20 м, обвести стойки, поставленные на расстоянии 2 м друг от друга, выполнить удар по воротам.

3. Жонглирование мячом.
4. Индивидуальные действия игроков в различных ситуациях на площадке во время игры.
5. Ведение мяча в парах против защитника с последующим ударом по воротам.

Тестовые задания.

- 1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?**
 - А) 7.
 - Б) 6.
 - В) 5.**
- 2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)**
 - А) (в 6 м. от ворот).**
 - Б) (в 7 м. от ворот).
 - В) (в 12м. от ворот).
- 3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?**
 - А) Нет.
 - Б) Да.**
- 4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?**
 - А) Да.**
 - Б) Нет
- 5. Каков вес мини-футбольного мяча?**
 - А) 300-350г.
 - Б) 400-440г.**
 - В) 150-200г.
- 5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?**
 - А) Замена игрока.
 - Б) Предупреждение.**
 - В) Перерыв.
- 7. Продолжительность футбольного матча?**
 - А) 2 x25.**
 - Б) 4 x10.
 - В) 2 x30.
- 8. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?**
 - А) Тайм-аут.
 - Б) Предупреждение.
 - В) Удаление.**
- 9. Кто был чемпионом мира 2012г.**
 - А) Сборная Бразилии.
 - Б) Сборная Италии.**
 - В) Сборная Франции.
- 10. Кто является автором известного футбольного марша?**

А) М. Бландер.

Б) И. Штраус.

В) И. Бах

**Нормативы ОФП для зачисления обучающихся МБУ ДО
«Переволоцкая СШ».**

	Контрольные упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3x10	С	Не более	
			10,3	10,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			110	105
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+1	+3

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Специфика обучения по программе

Основными направлениями деятельности по ходу реализации программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение от родителей (законных представителей), согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Технологии, применяемые на занятиях волейбола

№	Название технологий	Результат использования современных образовательных технологий
---	---------------------	--

1	Здоровьесберегающие	Формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.
2	Интегрированные	Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.
3	Информационно-коммуникационные	Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.
4	Личностно-ориентированного обучения	Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника.
5	Групповая деятельность	Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт.
6	Технологии проблемного обучения	Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.
7	Технология разноуровневого обучения	Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.
8	Технология сотрудничества	Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учащимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, эффект социализации, формирования коммуникативных умений научиться вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь.
9	Технология индивидуального обучения	Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование обще-учебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств.
10	Технология взаимного обучения	Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый учащийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников.
11	Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса	Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной

		деятельности.
12	Игровая	Развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям футболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.
13	Информационно-компьютерные технологии	Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия. Просмотр видео роликов учащимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD, слайдов, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы организации и обучения игры «Футбол»

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов футбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Занятия строятся и осуществляются на основе научно-методических принципов:

– сознательности (велика роль сознания в овладении техникой, тактикой игры, теоретическими знаниями, в активном отношении детей к своей подготовке. Спортсмен должен знать результат своей деятельности,

понимать, где он допускает ошибки и в чем их причина, уметь контролировать свою работоспособность и ощущения, а для этого его надо учить);

- наглядности (объяснение и показ педагогом упражнений, демонстрация видеофильмов значительно ускоряют обучение: на начальном этапе у занимающихся создается правильное представление о техническом приеме или тактическом действии, на этапе совершенствования – этот принцип дает возможность анализировать эффективность технических приемов и тактических действий, определять ошибки и искать пути их исправления);

- доступности и индивидуализации (проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей футболистов: упражнения подбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, уровнем подготовки, состоянием здоровья, типу нервной деятельности);

- постепенности или прогрессирования (постепенное, но неуклонное увеличение объема и возрастание интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное усложнение задач и действий ученика: «от простого к сложному»);

- повторности (повторение упражнений и регулярность занятий необходимы для развития физических качеств, овладения техникой и тактикой игры).

Таким образом, специфика игры в футбол обуславливает следующие основные направления методики обучения футболу:

- развитие у учащегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;

- развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;

- развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;

- овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых для успешной игры.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебно-тематического плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, теоретические сведения, осуществляется организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут

включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего футболиста: изучаются стойки и перемещения, нижняя передача, нижняя подача, верхняя передача. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии. После 40- 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения). «Тяжелые» тренировочные методы (интенсивное выполнение передач с набрасывания тренера, большой объем перемещений и т.д.) не следует использовать в работе с детьми младше 12 лет.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности

1. К занятиям футболом допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по футболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при падении; выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по футболу должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Строго выполнять все команды тренера – преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности во время соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время командирования.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Перечень информационного обеспечения программы

1. Акимова, Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей / Л.А. Акимова- Оренбург: Детство, 2007-118с.
2. Алиев, Э.Г., Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе/ Э.Г. Алиев, С.Н.Андреев – Москва: Советский спорт, 2006 – 224 с. - ISBN 5-9718-0106-6
3. Буйлова, Л.Н. Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования)/ Л.Н. Буйлова - Москва, 1999. - 38с
4. Немов. Р Психология/ Р. Немов- М. : Просвещение : ВЛАДОС, 1994. - 491 с.- ISBN 5-09-005094-5
5. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции.
- 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Просвещение, 1986 – 432 с.
6. Фомина, А.Б., Голованов, В.П., Буйлова, Л.Н., Филиппова, Е.А., Фомина, Н.Н. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей / А. Б. Фомина, В. П. Голованов, Л. Н. Буйлова и др.; - Москва, 1998. - 86 с.- ISBN 5-900578-14-4.
7. Чанади, А.: Футбол - техника/ Арпад Чанади - Физкультура и спорт, Москва 1978- 255 с. 30 Спорт, 2017. – 272 с.: ил.
4. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник : [12+] / В. П. Губа. – Москва: Спорт, 2016. – 201 с.: ил.
5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р. С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с.: ил.
6. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил.
7. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (18–19 декабря 2018 г., г. Омск) / под общ. ред. Н. В. Колмогоровой. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 476 с.

8. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва : [12+] / под общ. ред. В. П. Губы. – Москва: Спорт: Человек, 2015. – 208 с.: табл., схем.

Список литературы для учащихся и родителей:

9. Мутко, В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — 2-е изд. — Москва : Советский спорт, 2008. – 264 с.

10. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе : учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — Москва : Советский спорт, 2006. – 224 с.

11. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых : [12+] / Х. Вайн ; пер. с итал. А. Л. Марескотти, В. Б. Серовского. – Москва : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2004. – 245 с. : ил. – (Первый шаг).