



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СПШ № 4 г. Сочи
от 31.08.2023 г. протокол № 3

Утверждаю
Директор
МБУДО СПШ № 4 г. Сочи
О.Г. Беренда
Приказ № 146 от 12.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
ВИД СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Уровень программы:	<i>Ознакомительный</i>
Срок реализации программы:	<i>1 год</i>
Возрастная категория:	<i>от 6 до 18 лет</i>
Вид программы:	<i>модифицированная</i>
Форма обучения:	<i><u>Очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения</u></i>
ID номер в Навигаторе	<i><u>6348</u></i>
Программа реализуется:	<i><u>на платной основе</u></i>

Составитель:
Оловяникова Ю.А.
зам. директора по УСР

Сочи, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	14
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации	16
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	19
2.6.	Список литературы	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

6. Устав МБУДО СШ № 4 г.Сочи.

Футбол — подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников и детей младшего школьного возраста.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Программа направлена на массовый уровень – оздоровительно-развивающий

футбол для гармоничного физического развития детей и включают в себя **ознакомительный и базовый** уровни сложности.

Программа рассчитана на 3 года для групп, минимальный возраст для зачисления на обучение 5 лет.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, приобретение умений и навыков в избранном виде спорта.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях эстетической гимнастикой для девочек, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на предпрофессиональные программы МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Новизна заключается в том, акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей от 5 до 18 лет.

Минимальный возраст для зачисления на обучение 5 лет. Принимаются обучающиеся, допущенные (по состоянию здоровья) к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора (тестирования).

Уровень программы – ознакомительный.

Срок реализации Программы 1 год, 46 недель, 276 часов (6 часов в неделю).

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г.Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 5 до 14 человек.

Особенности образовательного процесса. Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный

учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

1.2. Цели и задачи программы

Основная цель ознакомительного уровня – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых

Задачи ознакомительного уровня:

- Ознакомление с основными понятиями, терминами и определениями физической культуры и спорта; научить первоначальным знаниям передачи, поиска, преобразования и хранения информации;
- Развитие любознательности, наблюдательность, развить коммуникативных навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, желание использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- Развитие двигательных способностей.

Задачи базового уровня:

- Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученных знаний в повседневной жизни;
- Развитие способностей к реализации избранного вида спорта в предметной области;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основным элементам техники футбола;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки футболистов.

Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей	Ознакомительный уровень	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	14	собеседование
2.	Физическая подготовка	133	
2.1.	Общая физическая подготовка	85	Контрольные нормативы
2.2.	Специальная физическая подготовка	48	
3.	Избранный вид спорта	68	
3.1.	Техническая подготовка	44	Контрольные нормативы
3.2.	Тактическая подготовка	20	Мониторинг индивидуальных достижений
3.3.	Участие в соревнованиях	4	
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	55	
5.	Промежуточная аттестация	2	
6.	Самостоятельная работа	На период отпуска, болезни и командирования тренера-преподавателя	
7.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу учреждения	
Общий объем часов		276	

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране. В данном разделе занимающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формируют навыки страховки и самостраховки.

Раздел «**Физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества с преимущественным использованием подвижных игр.

Раздел «**Избранный вид спорта**» состоит из **технической и тактической подготовки**, включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные,

групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельных элементов техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игры.

Раздел «**Различные виды спорта и подвижные игры**» включает в себя другие виды спорта, спортивные и подвижные игры.

Раздел «**Промежуточная и итоговая аттестация**» содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

1. Теоретическая подготовка

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Профилактика травматизма на занятиях футболом.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120

м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 5 м и 3 раза по 10 м. Бег на скорость 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из - за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Упражнения на развитие подвижности суставов ног. Многоцелевые игры.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег» - по отрезку вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 x 2 в разметке 20 x 20; игра 2 x 2 в центральном круге; игра 3 x 3 - технико-тактические задания; игра 4 x 4 - тактикотактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления 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 держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняется). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.
Игры - эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным шагом, скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движении, в воздухе.
Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;

2. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, смена направления ведения;

4. Обманные движения с места — движение влево, с уходом вправо и наоборот;

5. Обучение финту «Ложный замах на удар»;

6. Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде;

7. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2 м.

Тактическая подготовка

Подвижные игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Игра в футбол по упрощенным правилам (1 X 1; 2x2; 3x3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые Действия: взаимодействие двух игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

4. Различные виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у

занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Пляжный футбол, мини футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

5. Аттестация.

Итоговая и промежуточная аттестация содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Собеседование по пройденным темам теоретической подготовки.

6. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

7. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В

контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «футбол» у ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1. Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»); беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

- 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;

2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, менять направления ведения, подошвой, внутренней и внешней частью стопы;

4) Обманные движения с места — движение влево, с уходом вправо и наоборот, финт «ложный замах на удар»;

5) Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде;

6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года составляет 46 недель, режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю). Годовая нагрузка составляет 276 часов.

Таблица № 2

1 год обучения (6 часов) Ознакомительный уровень

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1	14
2.	Физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12		9	133
	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	5	85
	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	-	4	48
3.	Избранный вид спорта	5	6	6	9	6	6	8	8	5	8	-	5	72
	Техническая подготовка	3	4	4	6	2	4	6	6	3	5	-	4	44
	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-		20
	Участие в соревнованиях				1	2					1	-		4
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	55
5.	Промежуточная аттестация	1								1		-		2
	Контрольные нормативы	1								1		-		2
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	28	24	24	26	26	24	26	-	20	276

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Футбольное поле спортивного комплекса «Юность» оборудованный футбольными воротами, сеткой, искусственным покрытием.
2. Футбольные поля ОУ оборудованные футбольными воротами, сеткой, искусственным покрытием.
3. Универсальная игровая площадка МБУДО СШ № 10 с футбольной разметкой, воротами и сеткой.

4. Спортивный инвентарь: футбольные мячи на каждого обучающегося; стойки для обводки, обруч гимнастический, скакалки, мячи набивные различной массы, отбивные сетки, сетки для мячей.

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном и базовом уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по физической и технической подготовке в виде сдачи контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося

2.4. Оценочные материалы

Предметом проверки и оценивания подготовленности занимающихся в группах на ознакомительном и базовом уровне являются знания, умения и навыки, полученные на занятиях. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия применительно изучаемого практического материала.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Контрольные нормативы

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная аттестация, которая проводится в форме контрольных по физической подготовке.

Таблица № 3

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Уровень сложности	
			ознакомит.	базовый

			1 год		2 год		3 год	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1.	Прыжки в длину с места	см.	125	120	130	125	135	130
3.	Бросок набивного мяча 1 кг., двумя руками из-за головы, стоя	см.	350	250	450	350	550	450
4.	Челночный бег 3x10 метров	сек.	9,6	9,9	9,4	9,6	9,3	9,5
5.	Бег 30 метров	сек.	7,2	7,4	6,9	7,1	6,7	6,9
6.	Непрерывный бег		500	400	600	500	800	600

Основные требования по окончании Программы.

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги), Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема, смена направлений движения тремя способами. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Взаимодействие двух игроков.

Знать и уметь играть в подвижные ИГРЫ: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам».

Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игр 1, угловым, штрафном и свободном ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2x2, 3x3. Применять программный материал: в игровой деятельности.

2.5. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия для детей 5-7 лет спортивно-оздоровительного этапа должна отличаться от общепринятой структуры.

Необходимым условием эффективного управления подготовкой юных футболистов является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Таблица № 4

Методическое обеспечение

<i>№ n/n</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Контрольные нормативы, учебная игра, промежуточная аттестация.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Контрольные нормативы, учебная игра, промежуточная аттестация, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.6. Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФИС, 1986. — 222с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
3. Волошина Л.И. «Играйте на здоровье», Москва, 2004
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. — М.: ФИС, 1979.
5. Годик М.А., Мосягин СМ., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. — 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова АП. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр, Москва, 2002
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий, Москва, 2009
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. — М.: Олимпия, 2007. — С. 10-12.
11. Кузнецов АА. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-1- лет) — 111 с.; 2 этап (11-12 лет) — 204 с.; 3 этап (13-15 лет) — 310 с.; 4 этап — 165 с.]
12. Лапшин ОБ. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010. — 176 с.
13. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
14. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
15. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
16. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. МС. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
17. 500 игр и эстафет. Под редакцией ВВ. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000
18. Bishops/Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer& Meyer Sport.2003.