Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа

Земетчинского района Пензенской области

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена  педагогическим советом  МАОУ ДО ДЮСШ Земетчинского района  Протокол №2 от «12» сентября 2022 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МАОУ ДО ДЮСШ  Земетчинского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Синёв  «12» сентября 2022 г. |

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая**

**программа**

**"Юный-футболист"**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6 – 14 лет



Составитель: Проскурдин В.В.

тренер -преподаватель

р.п. Земетчино

2022 г.

# Пояснительная записка

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма ребенка, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма.

Приобщение к спорту с раннего детства даѐт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чѐткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Занятия футболом способствуют воспитанию сознательной дисциплины, пунктуальности, чувства ответственности, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетентность.

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков: игроки должны хорошо бегать, останавливаться, резко менять направление и скорость движения, ударять по мячу, останавливать его, вести, согласуя свои действия в зависимости от создавшейся обстановки.

**Нормативно-правовая база.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу разработана в соответствии с:

* Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
* Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
* Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

**Актуальность программы**.

Футбол – игра с мячом. Есть в этом предмете какая-то притягательная сила, он все время находится в движении, приковывая к себе внимание игроков и зрителей.

Футбол, как и многие виды спорта, - это не только игра, но и яркое зрелище. Как известно, на время древних олимпийских игр воевавшие друг с другом народы заключали перемирие. В городах становилось тихо, спокойно и даже пустынно. Большинство горожан уходило к месту состязаний.

Прошли века, и футбол теперь популярен не меньше олимпиад древности. Поклонников и любителей этой игры сегодня так много, что никакой стадион не сможет вместить и одной миллионной доли желающих на него попасть.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол в наши дни имеет огромную популярность, но возможностей для специальных занятий этим видом спорта по-прежнему немного. Данная программа готовит детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 15-20 лет. И элементами «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

**Отличительной особенностью программы**является то, что проводится большая воспитательная работа, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку воспитанников с первого года обучения.

**Педагогическая целесообразность программы**

     Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Систематические занятия футболом улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Цель программы:** содействие физическому развитию детей через обучение футболу, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи.**

**Образовательные:**

* расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
* обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
* обучение техническим приѐмам и правилам игры;
* обучение приѐмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

**Развивающие:**

* совершенствование двигательных навыков;
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры;
* развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* освоение базовых технических приемов игры;

**Воспитательные:**

* формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
* опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
* воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

**Уровень программы**: стартовый

**Направленность:**  физкультурно-спортивная.

**Срок реализации программы**: 1 год.

**Количество учебных часов в год**: 216 час.

**Режим занятий:**

3 раза в неделю продолжительностью 2 ч. (2 занятия по 45 мин).

**Количество учащихся в группе:** 20-25 человек.

**Возраст учащихся:** 6- 14 лет.

**Условия приема учащихся:**

Учащиеся зачисляются в учебные группы:

-при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении),

-с письменного согласия родителей (законных представителей).

**Формы организации образовательного процесса-** групповые

**Возрастные особенностей при построении тренировочного процесса.**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 до 14 лет. В объединение принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Младший школьный возраст (6-9 лет)**

Ведущим видом деятельности учащихся младшего школьного возраста становится учебная деятельность, интенсивно развиваются мыслительные процессы. В этот период у детей происходит большая физиологическая перестройка, поэтому характерными особенностями данного периода является повышенная возбудимость, эмоциональность, они не могут долгое время сосредотачиваться на одной деятельности. Игровая деятельность учащихся еще не полностью сменяется учебной, в связи с этим в программу включены игровые занятия. Развитию самооценки учащихся в освоении программы будут способствовать подготовка и участие в соревнованиях.

**Подростковый возраст (10-14 лет)**

Это возраст перехода от детства к юности, который характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Происходят бурный рост и физическое развитие детей. Эмоциональный фон становится нестабильным, неровным. Восприятие подростка становится более целенаправленно, планомерно и организованно, благодаря чему развивается логическое мышление, способность к теоретическим рассуждениям и самоанализу. Внимание становится избирательным, подростки откликаются на необычные, захватывающие занятия; быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются с удовольствием и длительное время.

**Принципы реализации программы.**

**принцип системности и последовательности -** предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в мини-футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в мини - футбол и заканчивается участием в соревнованиях различного уровня.

**принцип творчества и успеха.** Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

**принцип дифференциации.** Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности учащихся (их интересы, физические способности, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

**Воспитательная деятельность.**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Футбол» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается в МАОУ ДО ДЮСШ Земетчинского района и включает следующие направления:

• гражданско-патриотическое и правовое воспитание;

• духовно-нравственное, эстетическое воспитание;

• физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

• экологическое воспитание;

• популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;

• культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Футбол».

**Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 7-14 лет. Состав учащихся в группах разновозрастный, что позволяет ребятам, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто ещё недостаточно подготовлен. Таким образом, перед каждым учащимся ставятся конкретные задачи и создаются условия для роста мастерства. Такой подход к организации работы способствует сплочению коллектива, формированию взаимопонимания и сотрудничества.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям, при наличии справки от врача об отсутствии у ребенка заболеваний, которые служат существенным ограничением для занятий в избранном виде деятельности.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Количество детей в группах 20-25 человек.

При сокращении количества детей возможно зачисление новых учащихся в течение учебного года по результатам тестирования (контрольные нормативы по общефизической подготовке).

Преемственность содержания программы прослеживается во взаимосвязи с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами ДЮСШ для более углубленного изучения.

Содержание учебного плана предусматривает применение различных форм и методов организации учебной и воспитательной деятельности: фронтальную, индивидуальную, коллективную, а также их сочетание. Применение методов коллективной творческой деятельности, проблемно-поискового и продуктивного обучения (обучения в процессе практической деятельности) способствует высоким результатам. Для повышения спортивного мастерства большую роль играет участие в показательных выступлениях и спортивных мероприятиях, где проверяется качество технической и тактической подготовки. Реализация программы предусматривает контрольные занятия (контроль эффективности процесса подготовки, прием вступительных, промежуточных и переводных испытаний, определение уровня подготовленности).

Основными формами контроля освоения программы являются соревнования, зачетные занятия и тесты.

В основу программы положен принцип личностного подхода в воспитании. Это позволяет строить воспитание как диалог, взаимодействие с учащимся, как помощь в его личностном развитии.

Большую роль играет личность педагога, который должен быть постоянным партнером и помощником, его авторитетное мнение не должно подавлять инициативу ребенка. Необходимо научить каждого учащегося высказывать свое мнение, отстаивать свою точку зрения, прислушиваться к мнению других.

Важное значение для разностороннего развития учащихся имеют соревнования. Командный дух на соревнованиях укрепляет волю, не позволяя сойти с дистанции; радость и переживания за своих товарищей добавляют полноту ощущений праздника спорта - соревнований.

**Программа предусматривает один уровень освоения:** базовый 1 год обучения. На этом этапе происходит:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- полноценное физическое развитие;

- формирование двигательных умений и навыков;

- ознакомление и изучение базовых технических и базовых тактических приемов.

**Ожидаемые результаты:**

Предметные

**По окончании обучения:**

**будут иметь представления о (об):**

истории развития футбола;

режиме дня;

влиянии утренней гимнастики на организм человека;

разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;

профилактике травматизма;

контрольных нормативах общей физической подготовки.

**Знать:**

специальную терминологию (в соответствии с программой );

основные правила игры в футбол;

гигиенические требования к форме и обуви для занятий;

правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;

оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;

контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы;

правила:

-применения закаливающих процедур;

-выполнения перекатов и кувырков;

-безопасности при выполнении беговых упражнений;

-проведения подвижных и спортивных игр.

**Уметь:**

применять специальную терминологию;

-выполнять комплекс упражнений:

для утренней гимнастики;

общей физической подготовки:

строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;

на формирование осанки (в соответствии с программой);

по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча;

-производить:

удары по мячу ногой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча;

-вбрасывание мяча (в соответствии с программой);

-играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча.

*Метапредметные результаты*

У учащихся будет наблюдаться развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, координации движений, быстроты реакции, выносливости, внимания и памяти.

*Личностные результаты*

Учащиеся будут:

оказывать сотрудничество и взаимопомощь своим товарищам;

проявлять уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Для **диагностики результатов** обучения используются следующие формы:

* наблюдение;
* собеседование;
* опрос;
* самостоятельная практическая работа.
* сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года
* сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года
* участие в соревнованиях.

**Формы демонстрации** результатов обучения:

* открытые занятия;
* участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план**

уровень - стартовый

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела (темы)** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Форма контроля** |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | опрос |
| 3. | Общая физическая подготовка | 66 | - | 66 | наблюдение |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 70 | - | 70 | наблюдение |
| 5. | Тактико-техническая подготовка | 50 | - | 50 | наблюдение |
| 6. | Соревнования | 10 | - | 10 | соревнования |
| 7. | Тестирование | 6 | - | 6 | сдача нормативов |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | индивидуальный опрос |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **14** | **202** |  |

**Содержание**

**Основная часть**

1. **Вводное занятие**

**Теория**: Знакомство с обучающимися, с целями и содержанием образовательной программы, расписанием занятий, традициями детского объединения. Техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения, правила поведения на занятиях и в спортивном зале. Спортивная форма обучающихся. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Организационные вопросы.

**Контроль**: Опрос- знание правил техники безопасности.

**2. Теоретическая подготовка**

**Теория**: Оборудование и инвен­тарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание. Оказание первой помощи при ушибах, переломах. Характеристика технических приемов в мини-футболе (приемы, передачи, удары, жонглирование, финты). Функции игроков: вратарь, игроки: линии защиты, средней линии, линии нападения. Влияние занятий мини-футболом на укрепление здоровья. Основные правила игры в мини-футбол:поле для футбола,разметка, число игроков, экипировка, продолжительность игры, розыгрыши стандартных положений (угловые, штрафные, свободные удары и пенальти).История возникновения мини-футбола как игры. Особенности игры. Спортивное оборудование для игры в мини-футбол. Практическая часть. Просмотр фото и видеоматериалов.

**Контроль**: Опрос - знание краткой истории развития мини- футбола, знание технических приемов в мини-футболе, знание правил игры, знание понятия и основных правил гигиены, знание понятия и значения ЗОЖ.

**3. Общая физическая подготовка**

**Практика**: Упражнения для развития силы мышц ног( прыжки с места в длину (одинарный, двойной, тройной),прыжки с разбега в длину, многоскоки на левой и правой ноге, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки со скакалкой)

Упражнения с использованием отягощений( поднимание и опускание на носках на опоре высотой 6-8 см.,прыжковый бег,выпрыгивание с ноги на ногу на месте,выпрыгивание вверх, поочередно отталкиваясь от гимнастической скамейки правой и левой ногой,из исходного положения «выпад» прыжком сменить ноги,ускорение 10-15 м., челночный бег 3х10м.

Упражнения для развития силы мышц туловища(сидя, ноги закреплены, сгибать и разгибать туловище (руки на груди, за головой, вытянуты, с грузом; лежа бедрами на опоре (гимнастическая скамейка), ноги закреплены; сгибать и разгибать туловище;из положения виса на перекладине достать ногами перекладину.)

Упражнения для совершенствования скорости старта и координации (рывок 5-7 м из положения стоя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения);рывок 5-7 м из положения сидя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения);рывок 5-7 м из положения лежа на животе (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения).

**Контроль**: Наблюдение – правильность выполнения общефизических упражнений.

**4. Специальная физическая подготовка**

**Практика**: Упражнения для развития силы ( приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением;подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением; приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх; из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах

то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте).

Упражнения для развития быстроты (повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада); медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях; бег с изменением направления (до 180 градусов); бег прыжками; эстафетный бег; из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 8-10 м).

Упражнения для развития ловкости (прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой

то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов; прыжки вперед с поворотом и имитацией удара головой и ногами; прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте; различные прыжки с короткой скакалкой).

Упражнения для развития специальной выносливости (переменный и повторный; бег с ведением мяча; двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд; игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности; кросс 6-минутный бег).

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча (бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения; ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге); прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега; повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге);остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием).

**Контроль**: Наблюдение – правильность выполнения специальных физических упражнений.

**5. Тактико-техническая подготовка**

**Практика**: Техника игры, удары по мячу различными способами, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, техника игры вратаря. Тактика игры. Правильный выбор места, выход на позицию, отбор мяча, точная своевременная передача мяча, ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной , нацеленной передачи, ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию, умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способам, тактика игры вратаря, ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника, тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря, тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру, тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

**Контроль**: Наблюдение – правильность выполнения технических приемов

**6. Соревнования.**

**Практика**: Участие в 10-ти (не менее) соревнованиях по мини-футболу(школьных, районных, городских). Сдача норм ГТО

**7. Тестирование**.

**Контроль**: Предварительный контроль – тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течении года) Промежуточная аттестация (декабрь), контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке (май)

**8. Итоговое занятие.**

**Контроль**: Подведение итоговых результатов.

**Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |

**Условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение**

1. Спортивное помещение: занятия с учащимися должны проводиться в специально оборудованном зале с хорошей освещенностью.

|  |  |
| --- | --- |
| Перечень основного снаряжения: | |
| * мячи (для мини-футбола) – 15 шт.; * стойки – 20 шт.; * барьеры - 6 шт.; * скакалки– 15 шт.; * манишки – 15 шт.; * арабские мячи (теннисные) - 10 шт.; * табло электронное – 1 шт.; * ворота- 2 шт. * секундомер-1шт * форма -10 шт. |  |

**Методический материал:**

* диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
* учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

**Кадровое обеспечение:**

* педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

**Методическое обеспечение программы.**

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

**1.Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

**2.Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол.

**3.Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол; используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

**4.Интервальный -** разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

**5.Максимальной интенсивности** - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

**6.Сопряженный -** особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием техникотактических действий.

**7.Круговой**- это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

**8.Многократного повторения** - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-

10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

**9.Повторение упражнений** может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

**10.Игровой** - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

**11.Соревновательный** - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

**12.Словесные и сенсорные методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в *форме:*

* дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
* инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
* сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
* указаний и команд;
* оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
* словесного отчета и взаиморазъяснения;
* самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в *форме:*

* показа самих упражнений;
* демонстрации наглядных пособий;
* предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
* кино- и видеомагнитофонных демонстраций (просмотр кинокольцовок, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
* метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
* метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

**13. Эвристические**: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

**Гигиенические требования к проведению занятия:**

* спортивный зал должен соответствовать требованиям СанПин СП 2.4.3648-20.

# Список литературы для педагогов

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С.,. Еременко К.В. Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР-М.:Советский спорт, 2010.

2.«Примерная программа по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С.,. Еременко К.В.,2010.

3.Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004.

4.Андреев С.Н.,Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.

5.Андреев С.Н.,Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.

6.Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.- М.: Граница, 2008.

7.Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов / М.Р. Григорьян, Г.А. Порублѐв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.

8.Дубровский В. И. «Спортивный массаж. – М.: Изд. «Недра», 2010.

9.Жукова М.Н. Подвижные игры.- М.: ВАКО, 2011.

10.Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2004.

11.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития.- М.: Терра спорт, 2010.

12.Методические рекомендации для детско–юношеских спортивных школ» (авторский коллектив: Годик М.А.- профессор, доктор педагогических наук, Мосягин С.М.- заслуженный тренер СССР, Швыков И.А. – заслуженный тренер России), рекомендованных научно-методическим советом Российского футбольного союза в 2008.

13.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009.

14.Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры- М.: Педагогический университет ―Первое сентября», 2008 год.

15.[Сухарев А.Г.Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=Сухарев%20А)- М.: Медицина, 2010.

16.Степанова О.А. Подвижные игры и физкультминутка в начальной школе. – М.: Баласс, 2010.

17.Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников.- М.: Академия Развития, 2008.

18.Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.

19.Швыков И.А, Годик М.А, Мосягин С.М Методические рекомендаций для детско–юношеских спортивных школ.- М.: Российский футбольный союз, 2008.

# Список литературы для учащихся

1. Малов В.И. Футбол. - М.:АСТРЕЛЬ, 2009

2.«Энциклопедия для детей. [Т. 20.]. Спорт».- М.:МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙ АВАНТА +, 2010.

3.Петри Х.Футбол. М.:АСТРЕЛЬ, 2001.

4.Василиади О., Демидовой О. Футбол на диване. - М.: Издательский дом Мещерякова, 2009.

# Список литературы для родителей

1.А. Баркан. Ультрасовременный ребенок. - Дрофа-Плюс, 2007.

2.Р. Дасаев А. Львов. Мы все - одна команда. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

3.Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. - М.: Олимпия Пресс, 2008.

4.Сорокин А.А., Никитюк Д.Б., Комолов И.С. -Организация спортивного питания юных футболистов. -М.: ТВТ Дивизион, 2008.

5.Перепекин В.А.-Восстановление работоспособности футболистов. - М.:Олимпия Пресс, 2005.

**Приложение 1**

**Оценочные материалы**

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ, УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические упражнения;

- сдача контрольных нормативов

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СФП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Возраст 6-14лет** | | |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 30 метров с ведением мяча  (сек.) | 6,6 | 6,5 | 6,4 |
| Удары по воротам на точность (кол-во попаданий) | 4 | 5 | 6 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 6 | 7 | 8 |

|  |
| --- |
| **Виды** |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | |
| 30 метров с ведением мяча  (сек.) | 6,4 | 6,3 | 6,2 | |
| Удары по воротам на точность (кол-во попаданий) | 5 | 6 | 7 | |
| Жонглирование мячом  (кол-во раз) | 8 | 9 | 10 | |
|  |
| **Виды** |
| Контрольные упражнения | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 30 метров с ведением мяча  (сек.) | 5,8 | 5,9 | 6,0 |
| Удары по воротам на точность (кол-во попаданий) | 6 | 7 | 8 |
| Удар по мячу на дальность (м.) | 43 | 44 | 45 |
| Жонглирование мячом(кол-во раз) | 10 | 11 | 12 |

**Критерии:**

- высокий уровень – правильное и точное выполнение упражнений;

- средний уровень - выполнение упражнений с небольшими погрешностями;

- низкий уровень - выполнение упражнений с погрешностями.

**Нормативы по технической подготовке**производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

**1. 30 метров с ведением мяча** выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезкене менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

**2. Удар по мячу на дальность.**Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

**3.Удары по воротам на точность**выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (7-9 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

**4. Жонглирование мячом**. Выполняются попеременно улары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Приложение 2

# Экипировка

|  |  |
| --- | --- |
| Рубашка или футболка, обязательно с рукавами. Для полевых игроков единого цветового решения.  На обратной стороне майки или футболки наносится номер от 1 до 15; цвет номера должен чѐтко отличаться от цвета футболки; Трусы. Если используются подтрусники, они должны быть того же цвета, что и трусы. | |
| Гетры. | Щитки.  Щитки должны быть полностью закрыты гетрами. |
| Бутсы. | манишка |
| Экипировка вратаря  По правилам футбола, форма вратаря должна отличаться от формы полевых игроков и судей.  Вратарю разрешается надевать длинные брюки;  одежда каждого вратаря должна легко отличаться по цвету от других игроков и судей, и вратарей команды соперника. | |

Дополнительная экипировка

Разрешается дополнительная экипировка при условии, что она безопасна для самого игрока и для остальных: повязки, налокотники, наколенники. Вратари всегда носят перчатки (хотя нет правил, которые запрещают делать это полевым игрокам). Разрешено носить очки для корректировки зрения и защиты от солнца или прожекторов (при условии, что они не упадут и никого не ранят).

Запрещѐнная экипировка

Игроки не могут надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для него или для других игроков (включая ювелирные изделия).

Ювелирные изделия и часы безусловно запрещены. Заклеивание ювелирных изделий липкой лентой считается недостаточной мерой безопасности. Также запрещены кожаные и резиновые ремни и ленты. Запрещено показывать спрятанные под футболкой лозунги или рекламу. За это игрок штрафуется организатором соревнования.

Приложение 3

**Подвижные игры**.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Описание нескольких вариантов подвижных игр:

1. **Игра «Быстро по местам».** Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.
2. **Игра «К своим флажкам».** Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители:

а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым;

б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

1. **Игра «Отгадай, чей голосок».** Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».
2. **Игра «Ловкие ребята».** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посредине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

*Описание игры.* Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

**5.Игра «Кот идет» («Совушка»).**В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей»(«кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

Правила игры:

1.Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.

2.Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.*Вариант игры.* Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

1. **Игра «Заяц без логова».** Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 -5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой- «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков. Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», находившийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

1.«Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».

2.«Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться;

3.Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать. Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

1. **Игра «Пустое место» («Кто скорей»).** Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

**8.Игра «Кто подходил?».** Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего.

**9. Игра «Запрещенное движение».** Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх.

Дети повторяют за преподавателем движения, внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафуется. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.