

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1

от «01» 09 2010г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Н.А. Сергачев / Сергачев Н.А./

«01» 09 2010г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Л.Ю. Сергачева / Л.Ю. Сергачева/



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол без границ»»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Карпюков С.Ю., Ширяев И.В.,
Лебедев А.Н., Филев А.П.

Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Футбол без границ» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол без границ» — документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

Актуальность программы. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и командно-игровыми видами спорта возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий данными видами спорта.

Игровые виды спорта и, в частности, футбол, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол, мини футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Это красивые командные игры, способные развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться начальным навыкам данных видов спорта.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы обусловлена тем, что эти виды спорта является одними из базовых по программам физического воспитания обучающихся в

школе. Но далеко не в каждой школе преподаватели по физической культуре обладают достаточной компетенцией, чтобы грамотно рассказать и заинтересовать обучающихся для занятий данными видами спорта.

На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития.

Задачи программы:

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

обучающие:

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
проявление - чувство дружбы, товарищества,	Познавательные УУД: – работа с информацией	Должен знать: - начальные знания истории развития видов

<p>взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды Коммуникативные УУД: - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде Регулятивные УУД: - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога</p>	<p>спорта в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры командных видов спорта - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; Должен уметь: - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности. - ; -</p>
---	---	--

Возраст обучающихся программы: 7-18 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы формируются из мальчиков.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа несет в себе ознакомительный уровень освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в футболе, мини-футболе.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в *приложении №3*).

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

и средства:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

1. Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей «Мини-футбол», «Футбол на снегу», «Футбол».

Учебный план ДООП «Командно-игровые виды»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Мини-футбол»	35	4	31
2.	«Футбол на снегу»	42	4	38
3.	«Футбол»	49	6	43
	Итого	126	14	112

1. Модуль «Мини-футбол» (35 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами мини-футбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол (пас, передача, ведение, удары);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в мини-футболе.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития мини-футбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по мини-футболу;
- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в мини-футболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

Учебно-тематический план модуля «Мини-футбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	октябрь	ноябрь	март	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития мини-футбола;	1		0,5	0,5	1
- правила гигиены;	0,5		0,5		0,5
- особенности выполнения упражнений;	0,5		0,5		0,5
- правила игры в мини-футбол;	1,5	0,5	0,5	0,5	1,5

Итого часов:	4	1	2	1	4
2. Практическая подготовка					
ОФП:	9	1	4	4	9
- общеразвивающие упражнения;	2	1	0,5	0,5	2
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	2		1	1	2
- упражнения на развитие скорости;	2		1	1	2
- упражнения на развитие выносливости	1		0,5	0,5	1
СФП:	6	1	2	3	6
- скоростно-силовые упражнения;	2		1	1	2
- упражнения на скоростную выносливость;	2	1	1		2
- упражнения на развитие общей выносливости;	2			2	2
Техническая подготовка	9	2	4	3	9
- удары;	3	1	1	1	3
-финты;	3	1	1	1	3
- передачи	3		2	1	3
Тактическая подготовка	3	1	1	1	3
- техника защиты;	1,5	0,5	0,5	0,5	1,5
-техника нападения	1,5	0,5	0,5	0,5	1,5
Итого часов:	27	5	11	11	27
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4	1	1	2	4
Итого часов:					
Всего часов:	35	7	14	14	35

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					4
Общая физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1					6
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1				9

Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5					3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	1,5			4
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5			35

Модуль «Футбол на снегу» (42 часа)

Реализация модуля футбол на снегу активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Игры на свежем воздухе - это профилактика многих заболеваний, особенно в настоящий период. Способствует воспитанию у занимающихся ряда ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Задачи модуля:

Образовательные:

- Обучить основным и специальным элементам игры в футбол; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой ;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

-Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

-Воспитывать нравственные качества у ребенка;

-Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Предметные результаты:

Ребенок будет знать:

-правила игры, расстановку игроков.

-краткую историю мирового и отечественного футбола ;

-правильность выполнения различных физических упражнений;

-основные и специальные элементы игры ;

Будет уметь:

-выполнять основные физические упражнения;

-правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

-поддерживать свой уровень физической подготовленности;

- с понимание относится к другим ребятам;

У ребёнка будет развито :

-мотивация к занятиям футболом ;

- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

-внимание, память, мышление, воображение;

- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;

- стремление к достижению общего результата;

Будут воспитаны, сформированы и развиты:

-общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.

-коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

-чувство патриотизма;

- чувство ответственности за общий результат;

- организованность и пунктуальность;

Учебно-тематический план модуля «Футбол на снегу»

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития футбола в России;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- правила игры в футболе	2		1	1	2
Итого часов:	4	2	1	1	4

2. Практическая подготовка					
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	3	1	1	1	3
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- удары;	2	1	1		2
-финты;	3	1	1	1	3
- передачи	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:	38	12	13	11	38
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:	2			2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурны х мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленно сти обучающихся)										0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

Модуль «Футбол» (49 часов)

Задачи:

Задачи модуля:

Образовательные:

- Обучить основным и специальным элементам игры в футбол ; овладевать знаниями терминологии, правилам, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- овладевать знаниями терминологии, правилам, стратегии и тактики игры

Развивающие:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Предметные результаты

Ребенок будет знать:

- правила игры, расстановку игроков.
- краткую историю мирового и отечественного футбола ;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в футбол ;

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам;

У ребёнка будет развито :

- мотивация к занятиям футболом ;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- Будут воспитаны, сформированы и развиты:
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.
- коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность

Учебно-тематический план модуля «Футбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	апрель	май	Всего
1. Теоретическая подготовка:	6					6
- техника безопасности на занятиях;		0,5	0,5			1
- история развития футбола;				1		1
- правила гигиены;		0,5				0,5
- правила игры футбол;		1		1		2
-Амплуа игроков в футболе		0,5	0,5			1
-Особенности выполнения упражнений		0,5				0,5
Итого часов:	6	3	1	2		6
2. Практическая подготовка						
ОФП:	13	4	2	4	3	13
- общеразвивающие упражнения;	2	0,5	0,5	0,5	0,5	2
- упражнения на развитие силы;	3	1	1	0,5	0,5	3
-упражнения на развитие координации;	2	0,5	0,5	0,5	0,5	2
- упражнения на развитие скорости;	3	1		1	1	3
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	0,5	0,5	3
СФП:	9	2	1	3	3	9
- скоростно-силовые упражнения;	3	0,5	1	0,5	1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3	1		1	1	3
- упражнения на развитие общей	3	0,5		1,5	1	3

выносливости;						
Техническая подготовка	13	4	2	4	3	13
- удары;	4	1	1	1	1	4
- финты	4	1	1	1	1	4
- передачи	5	2	1	1	1	5
Тактическая подготовка	4	1	1	1	1	4
- техника защиты;	2	0,5	0,5	0,5	0,5	2
-техника нападения	2	0,5	0,5	0,5	0,5	2
Итого часов:	39					39
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4				4	4
Итого часов:						
Всего часов:	49	14	7	14	14	49

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы														всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Теоретическая подготовка	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					6
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		13
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1		1	1	1		9
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		13
Тактическая подготовка	0,5		0,5		0,5	0,5				1		0,5	0,5		4
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и											0,5			3,5	4

спортивных соревнований (оценка подготовленности обучающихся).																
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	49

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития футбола, мини футбола. Особенности этих видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники футбола , мини футбола.

Основные правила соревнований по футболу . мини футболу.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. 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. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами

одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

– Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке

- рулетка 3 м.- 1штука,
- тренировочные манишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой площадки.

• Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты

• Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

• Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

– спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,

- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- малые ворота,
- ворота для мини-футбола;
- ворота для футбола
- скакалки;
- мячи футбольные № 4, 5;
- сетка для мячей;
- комплект фишек

Информационное обеспечение:

Литература для обучающихся:

Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры.

Л.И. Янцева. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018.

Правила игры в футбол.-М.АСТ,Астрель,2001,-112с

Литература для педагога.

В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016г. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн . для учителя.- М.: Просвещение.1986г.

2.Голомазов С. «Теория и практика футбола», 2004г.

3.Губа В.П. Лексаков А.В. «Теория и методика футбола» Спорт 2020 г.

4. Варюшин В.В. «Тренировка юных футболистов» Физическая культура 2007 год.
5. Чанади А., Футбол. Техника. , 1978г.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.:ФиС, 1988г.
7. Сухов В.В. «10 вопросов детскому тренеру» Литера 2013 г.
8. Андреев С.Н. Мини – Футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978г

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

5.Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства

образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

упражнения;											
- упражнения на развитие силы;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
-упражнения на развитие координации;	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	8
- упражнения на развитие скорости;	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	8
- упражнения на развитие выносливости	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
СФП:	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	25
- скоростно-силовые упражнения;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на скоростную выносливость;	0,5	0,5	0,5	2	2	0,5	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие общей выносливости;	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	7
Техническая подготовка	4	4	4	2	3	3	3	4	3	30	
- удары	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	13
-финты;	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	8,5
- передачи	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	8,5
Тактическая подготовка	1	2	1	2	2	2	1	1	1	13	
- техника защиты;	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	6,5
-техника нападения	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	6,5
Итого часов:	11	11	11	12	13	11	11	12	10	102	
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных		1	1			2	2		4	10	

соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)										
Итого часов:										
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17
1.Бег 60 м.(сек.)	11,4	11,0	10,3	9,54	8,93	8,63	8,34	8,14
2. Бег 300 м.(сек.)	67,0	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3	45,2
3. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	24	29						
4. Бег 30метров(сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
5. Переход из лежачего положения в сидячее.(кол-во раз) за 30 сек.			14	15	16	17	18	22
6.Жонглирование мячом(кол-во раз)	10	12	15	20	25	30	40	50
7. Удар на дальность(м)			18	23	25	27	29	33
8.Прыжки в высоту(см)			23	26	26	32	35	42

Приложение 2

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Мини-футбол»

1. Какая страна является родиной футбола?

- а) Бразилия
- б) Англия
- в) Россия

2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?

- а) Пенальти
- б) Буллит
- в) Угловой удар

3. Игра в футбол начинается

- а) спорным броском
- б) ударом из-за боковой линии
- в) ударом с центра поля

4. Аут в большом футболе вводится

- а) Ногой
- б) Рукой
- в) Судьёй

5. Главным средством передвижения футболиста в игре является

- а) ходьба
- б) спортивная ходьба
- в) бег

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Футбол»

1. Красная карточка судьи означает?

- а) удаление
- б) временное отстранение от игры
- в) продолжение игры

2 Сколько игроков от каждой команды на поле?

- а) По 10
- б) По 11
- в) По 9

3. Игрок забивает мяч с углового удара ?

- а) Гол засчитывается
- б) Гол не засчитывается

4. После исполнения пенальти мяч попал в штангу, исполняющий забил его в ворота. Это ?

- а) Гол
- б) Нет гола.
- в) перебить пенальти

5. Расстояние игроков в стенке от мяча при пробитии штрафного удара?

- а) 8 метров
- б) 11 метров
- в) 9 метров

6. Проведение чемпионатов Мира, Европы по футболу

- а) Каждый год.
- б) Один раз в четыре года
- в) Один раз в два года

7. Страна больше всех выигрывшая чемпионаты Мира:

- а) Германия
- б) Италия
- в) Бразилия

8. Продолжительность футбольного матча:

- а) два тайма по 30 мин;
- б) два тайма по 45 мин;;
- в) два тайма по 40 мин;.

9. За победу в матче команде дается :

- а) 3 очка;
- б) 2 очка;
- в) 1 очко.

10. Вратарь, которому вручал приз лучшего игрока «Золотой мяч»:

- а) Л.И.Яшин.
- б) Буфон

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2- й этап –разучивание движения;
- 3- й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

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

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методическиматериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методическиматериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическиматериалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методическиматериалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений