

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад г.Багратионовска»

Принята на заседании
Совета педагогов
От «30» 08 2022г.
Протокол № 1 от «30» 08 2022г.



Калинина А.Г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗАБИВАКА»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Поломоренко А.В.,
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Забивака» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа реализуется на базе МБДОУ «Д/с г.Багратионовска»

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие индивидуализации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Из вышеизложенного, необходимость работы в данном направлении, возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- недостаточность внимания в Программе воспитания и обучения в детском саду игровым видам спорта, обучению детей игре в футбол.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол, баскетбол или теннис. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, общения со

сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников.

Футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок.

Игра в футбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, быструю реакцию, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что она предназначена для обучения детей среднего дошкольного возраста игре в футбол. Отличительной особенностью является то, что данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

принцип сознательности – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в футбол. Систематически проводимые формы организации спортивно-оздоровительной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в футбол.

принцип индивидуализации осуществляется на основе здоровьесберегающих технологий.

принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения игре в футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения

игре в футбол.

принцип всестороннего и гармоничного развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в футбол.

комплексный подход заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности, оздоровительный подход решает задачи укрепления здоровья детей в процессе обучения игре в футбол.

гуманизации – высшей ценностью является ребенок и его здоровье (Конвенция о правах ребенка, 1990г.).

аксиологический подход – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория – здоровье человека.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в футбол. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания детей среднего дошкольного возраста. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для дошкольников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в футболе забивается довольно много голов; в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в футбол. Вот почему сегодня в футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

В основе реализации программы используются разнообразные **формы и методы** работы с дошкольниками:

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол.

Задачи: обучение дошкольников, занимающихся футболом, составляет единый педагогический процесс, задачами которого являются:

обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами футбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к футболу в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в футбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств футболиста: чувство мяча; взаимодействия с партнёрами;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в **возрасте 6-7 лет**.

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Это связано с тем, что окружность грудной клетки, талии, бедер. Возрастает к 7-ми годам рост детей, в среднем достигает 125 см, вес — 23,5 кг, окружность грудной клетки — 60 см.

Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур

лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения.

Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, двигательной и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем. Речь интенсивно развивается и начинает оказывать все большее влияние на деятельность организма и поведение ребенка.

Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для обучения детей более сложным знаниям и умениям, для формирования более сложных видов познавательной деятельности.

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К 7-ми годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем (по сравнению с объемом работы детей 4—5 лет) увеличивается в 2—2,5 раза. Однако следует учитывать, что дети значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности ребенка к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

Форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

системность—предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон

учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

преемственность—определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности.

вариативность— предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все желающие воспитанники МБДОУ «Д/с г.Багратионовска» заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа предусматривает групповую форму работы с детьми. Состав группы 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Формы обучения – очная групповая

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа предназначена для работы с детьми 6-7лет. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 2 ч (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия – не более 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Возраст воспитанника для зачисления, лет	число обучающихся в группе	кол-во учебных часов в неделю	Итого часов в год
Спортивно-оздоровительный	6	10-15	2	72

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Планируемые результаты

За время обучения по программе «Футбол» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно - сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

По окончании обучения воспитанники:

будут знать:

- историю развития футбола в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и футболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в футбол;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по футболу;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно- тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- играть в футбол 1х1; 2х2;3х3:
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по футболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.
- Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной
подготовки, количество часов в неделю – 2, 36 недель,
количество часов в год – 72.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	27
3	Специальная физическая подготовка	18
4	Технико-тактическая подготовка	9
5	Интегральная подготовка (соревнования)	8
7	Контрольные испытания	2
Общее количество часов		72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно- тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий футболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям

Теоретическая подготовка.

- совершенствования функций организма;
- гигиена, самоконтроль, режим дня и питание;
- профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы и методы техники и тактики игры в футбол;
- правила игры, организация соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в футболе, необходимые для освоения двигательных действий.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
- Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.
- Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м.).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта»,

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

Практическая часть:

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк в овру", "Челнок", "Скакун", "Прыжковая эстафета" и т.д. Бег с изменением направления (до 180°). "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х10м и т.п. Выпрыгивания

из положения сидя, полностью выпрямляясь сверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-

5м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общеразвивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли:

«Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

Технико-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

Изучение и обучение технике передвижения. Бег обычный, спиной

вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во

Практическая часть:

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад) Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад.

Ведение мяча.

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

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся на встречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных

Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в

соревнования по футболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по футболу. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя или тремя мячами без аутов. Игра по правилам 3 на 3, 2на2, 1на1, 4на4свратарямиибез,сопределеннымзаданием(забиватьголывкасанипослепередачипартнера,изпределовштрафнойплощади,определенномуигроку и т.п.). Игра в «квадрат» 5 на 2или4на2безограниченийисограничениемкасаний.Игранаудержаниемеячакомандахснейтральнымигрокомибезнего.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2.	Общая физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Технико- Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5.	Интегральная (соревновательная) подготовка	8		1	1	1	1	1	1	1	1	8
6.	Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	2	1								1	2
7.	ВСЕГО часов	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Система контроля и зачетные требования

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения

Показатель	Пол	Уровень развития		
		Ниже среднего	средний	высокий
быстрота				
Бег на 30м (с)	М	9,0-8,5	8,4-7,6	7,5-7,3
Челночный бег 3х10м				
Скоростно-силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8-86,2	86,3-108,7	108,8-109,2
Бросок набивного мяча из-за головы из и.п. стоя (см)	М	209-220	221-303	304-309
ловкость				
Бег на 20 м между предметами (с)	М	5,8-5,1	5,0-4,5	4,4-4,0

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Результаты сдачи представленных нормативов для детей 8 лет и старше являются основанием для зачисления обучающихся на начальный этап дополнительной предпрофессиональной программы по футболу.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м с высокого старта: проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые

приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3х10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии

финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Учебно-методическое обеспечение:

№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>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждени е, обобщение знаний, контрольн ое задание, диагностик а, аттестация
3	Техника перемещений, ударов, передач, остановки мяча.	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 различных размеров, конусы, барьеры, ворота, координационная лестница. <u>Методические Материалы</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждени е, обобщение знаний, контрольн ое задание, диагностик а, 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> Мячи, ворота, конусы. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждени е, обобщение знаний, анализ.

5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревнователь но-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, конусы, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждени е.
6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, мячи, ворота. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

**Материально-техническое обеспечение
Специализированные учебные помещения и участки**

Таблица 9

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	109,9
2.	Спортивная площадка на территории	120

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

наименование	количество
Футбольные мячи	8
Скакалки	10
Мячи для футзала	10
Фишки переносные	18
Сетка футзальная	2
Набивной мяч 1кг	10
Флаги для разметки футбольного поля	1 комплект
Манишки тренировочные	40
Форма футбольная (шорты, футболка, гетры)	20
Вратарские перчатки	2 пары
Мяч резиновый	20
Ворота футзальные	2
Барьер легкоатлетический	4

Список литературы

- Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт,1978.
- Андреев СИ. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт,1989.
- Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Методика обучения физической культуре: 2-22 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2004.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт,1985.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт,1988.
- Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель,2004.
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература,2002.
- Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС- ПРЕСС,2003.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт,1982.
- Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ,2002.
- Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт,1983.
- Источник: РАМФ. Правила игры в мини-футбол. - М,1997.
- Алиев, Э.Г. Программа мини-футбол (футзал): утверждена Исполкомом АМФР от 22.02.2006 г., Исполкомом РФС от 02.03.2006 г. / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.С. Левин; МГАФК. – М.: [[б.minsport.gov.ru](http://b.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
- <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
- <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.