

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы
/ А.С. Красова

Приказ № 117/1
От 30.08.2024г.



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

**Возраст учащихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель:
Улицкий С.Г.,
Педагог дополнительного образования

с. Залесово – 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	6
1.3. Содержание программы.....	12
2. Комплекс организационно - педагогических условий	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации.....	22
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	23
2.6. Приложение	25
2.6. Список литературы	26

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019).
- Приказ министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г. №1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» Алтайском крае.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 8.11.015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики в Алтайского края от 19.03.2015 г. №535.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Уставом ЗМБУ ДО «ЦСТ»;
- Локальными документами учреждения.

Актуальность:

образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по

физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- ОФП, спортивные и подвижные игры, техническая подготовка.

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 10 - 13 лет.

В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию футболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 34 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часов;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	
Футбол во дворе	1 час в неделю; 34 часов в год.	

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

образовательной программы «Футбол»: формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствуя оздоровлению, физическому и психическому развитию занимающихся на основе их творческой активности;

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

При обучении и воспитании детей в возрасте 8-10 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6-10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних

случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сензитивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков I-II классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во II-IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в

условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, запелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 16-17 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Жизненная емкость легких в 17-18 лет составляет 4060 мл.

С 17 до 20-21 года работоспособность в среднем возрастает на 20%.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Высокий уровень выносливости достигается в 19 лет. Костно-мышечная система у юных футболистов в 15-17 лет достаточно крепнет для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Метапредметные:

- Выполнение нормативных требований

Образовательные (предметные):

- Обучение технике (перемещения, приема-передачи, ведения мяча, удары по воротам) и тактике (тактическим действиям в нападении и защите) игры в футбол;
- Приучение к игровым ситуациям.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	
Знать	• основные правила игры в футбол • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; • историю развития игры в футбол;	
Уметь	• выполнять технические приёмы; • играть в футбол по основным правилам; • контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;	
Владеть	• высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол; овладение морально-волевыми качествами;	

1.3. Содержание программы

**«Футбол во дворе»
Стартовый уровень (1 месяц обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	0	Опрос
1.1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1	0	Опрос
1.2	Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	0	Опрос
1.3	Гигиенические знания и навыки	1	1	0	Опрос
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	1	0	Опрос

	Спортивный массаж				
1.5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	0	Опрос
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	0	Опрос
1.7	Техническая подготовка	1	1	0	Опрос
1.8	Тактическая подготовка	2	2	0	Опрос
2	Практическая подготовка	1	0	1	Соревнования
2.1	Общая физическая подготовка	6	0	6	Без контроля
2.2	Специальная физическая подготовка	4	0	4	Без контроля
2.3	Избранный вид спорта (баскетбол) Техника, тактика, соревнования	13	0	13	Соревнования, контрольные тесты
	Итого:	34	10	24	

№ занятия п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма аттестации
1.			Лекция, Теоретическое занятие	1	Инструктаж по ТБ. Введение в образовательную программу. Развитие футбола в России и за рубежом.	Рассказ, опрос
2.			Теоретическое занятие	1	Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Рассказ, опрос
3.			Практическое занятие	1	Подвижные игры Передачи мяча на месте и в движении	Показ, имитация, рассказ
4.			Теоретическое занятие	1	Гигиенические знания и навыки	Рассказ, опрос
5.			Практическое занятие	1 1	Игры для развития беговых качеств. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения.	Показ имитация
6.			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Массаж.	Рассказ, показ, опрос
7.			Практическое занятие	1	Игры с развитием беговых качеств и координации. Удары по мячу с места.	Показ, имитация, рассказ
8.			Теоретическое занятие	1	Правила игры. Организация и проведение соревнований	Рассказ, опрос
9.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу в движении.	Показ, имитация, рассказ
10.			Теоретическое занятие	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Рассказ, опрос
11.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Остановка и передачи мяча на месте.	Показ, имитация, рассказ

12.			Практическое занятие	1	Удары по мячу головой с места и в движении. Игры с элементами прыжков.	Показ, имитация, рассказ
13.			Теоретическое занятие	1	Тактическая подготовка.	Рассказ, опрос
14.			Практическое занятие	1 1	Игры для развития координации. Жонглирование мячом.	Показ, имитация, рассказ
15.			Теоретическое занятие	1	Техническая подготовка.	Рассказ, опрос
16.			Практическое занятие	1	Лечебная физкультура. Приемы самомассажа и релаксации	Рассказ, опрос
17.			Теоретическое занятие	1	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	Рассказ, опрос
18.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Угловой удар.	Показ, имитация, рассказ
19.			Практическое занятие	1	Игры-эстафеты Передачи мяча на месте и в движении.	Показ, имитация, рассказ
20.			Практическое занятие	1	Остановка мяча стопой, бедром, грудью. Удары по мячу с лета.	Показ, имитация, рассказ
21.			Практическое занятие	1	Игра «Лапта» Удары по мячу с места и после ведения.	Показ, имитация, рассказ
22.			Практическое занятие	1	Игры с элементами прыжков. Удары по мячу головой в прыжке.	Показ, имитация, рассказ
23.			Практическое занятие	1	Игры с элементами бега. Жонглирование мячом.	Показ, имитация, рассказ
24.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Обманные движения.	Показ, имитация, рассказ
25.			Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением	Показ, имитация, рассказ

					направления движения. Угловой удар.	
26.			Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты. Удары по мячу с места и после ведения.	Показ, имитация, рассказ
27.			Практическое занятие	1	Игры с разными предметами. Передачи мяча на месте и в движении.	Показ, имитация, рассказ
28.			Практическое занятие	1	Жонглирование мячом, обманные движения. Удары по мячу головой с места и в прыжке.	Показ, имитация, рассказ
29.			Практическое занятие	1	Народные игры. Игры «в квадрате»	Показ, имитация, рассказ
30.			практическое занятие	1	Угловые и штрафные удары. Удары по мячу после ведения.	Показ, имитация, рассказ
31.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Ведение мяча с ударом по воротам.	Показ, имитация, рассказ.
32.			Практическое занятие	1	Тактические перестроения в защите. Обманные движения.	Показ, имитация, рассказ
33.			Практическое занятие	1	Соревнования по футболу.	Соревнования
34.			Практическое занятие	1	Итоговое занятие Обобщение знаний и умений. Контрольные тесты	Показ, имитация, рассказ о усвоение технических приемов в игровой обстановке

Содержание учебного плана

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теория:

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Практика:

0

1.1. Развитие футбола в России и за рубежом

Теория:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Практика:

0

1.2. Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика:

0

1.3. Гигиенические знания и навыки

Теория:

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Практика:

0

1.4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Теория:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика:

0

1.5. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Теория:

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система

розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Практика:

0

1.6. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Практика:

0

1.7. Техническая подготовка

Теория:

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

Практика:

0

1.8. Тактическая подготовка

Теория:

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 – 4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в

чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Практика:

0

2. . Практическая подготовка

Теория:

0

Практика:

развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

2.1. Общая физическая подготовка

Теория:

0

Практика:

Легкоатлетические упражнения. .Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения без предметов. .Строевые упражнения

2.2. Специальная физическая подготовка

Теория:

0

Практика:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.

2.3. Избранный вид спорта (футбол) Техника, тактика, соревнования

Теория:

0

Практика:

Техническая подготовка 1.Техника владения мячом полевого игрока: удары по мячу ногами, удары по мячу головой, остановки мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча. 2.Техника владения мячом вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча. Тактическая подготовка. 1. Тактика нападения: индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика. 2.Тактика защиты: индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика. 3.Тактика игры вратаря: действия вратаря в обороне, действия вратаря в защите.4.Тактические системы (организация командных игровых действий). Соревнования (участие в соревнованиях согласно календарному графику).

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34 учебных недель
Количество учебных дней	1 год -34 часов.
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	02.09.2024 – 26.05.2025г.
Сроки промежуточной аттестации	Вторая половина декабря 2024г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Вторая половина апреля 2025г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	• Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо: • Футбольная площадка во дворе, спортивный зал. • Ворота футбольные; • Футбольные мячи, набивные мячи; • Утяжелители, гантели; • Скакалки; конусы, фишки, секундомер, свисток.
Информационное обеспечение	• аудио - видео файлы, ресурсы интернета, литература
Кадровое обеспечение	• учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

Соревнования, контрольные тесты.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)

Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	• Соревнования • Контрольные тесты

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Общепедагогические:
- а) словесные (беседа, рассказ, объяснение); б) наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
- а) метод строго регламентированного упражнения: метод направленный на освоение спортивной техники; метод направленный на воспитание физических качеств.
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод.

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Игра
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия

- Технология модульного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Закрепления знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Приложение

Нормативы общей физической и технической подготовке по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,30	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			-	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,20	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			9,5	
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			13,6	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			3	

2.7. Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006. – 224с.
4. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986. – 144с.
2. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983. – 255с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 271с.
5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС, 1994. – 212с.
7. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987. – 186с.
3. Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984. – 288с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.– 127с.