

Муниципальное казённое учреждение «Комитет по культуре и спорту»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«Рекомендована»
Экспертным советом МОЦ
Протокол от «13» июня 2023 г.
№2

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В.Е.Мальгин
Приказ от
«03» июня 2023 г.
№ 63/03



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
направление «ФУТБОЛ»**

направленность программы: физкультурно-спортивная
уровень сложности программы: ознакомительный
адресат программы (возраст обучающихся): 7-10 лет
срок реализации программы: 1 год

разработчики программы:
Щергунова Н.В.
заместитель директора
по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ»

Богатырева М.М.
инструктор-методист
МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Радужный,
2023 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.1.1. Направленность	2
1.1.2. Актуальность	2
1.1.3. Своевременность и необходимость программы	3
1.1.4. Новизна программы	4
1.1.5. Воспитательный компонент	5
1.1.6. Отличительные особенности программы	4
1.1.7. Адресат программы	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы	6
1.1.9. Формы обучения	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	7
1.2 Цели и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	122
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	12
2.3. Формы аттестации	145
2.4. Оценочные материалы	145
2.5. Методическое обеспечение программы	145
2.6. Список использованной литературы	156
<u>2.7. Приложение 1</u>	<u>18</u>
<u>2.8. Приложение 2</u>	<u>21</u>
<u>2.9. Приложение 2</u>	<u>23</u>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность

Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – один год.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет, занятия продолжительностью 1 час два раза в неделю. Общее количество часов в год - 72.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП.

1.1.2. Актуальность

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года

5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

1.1.3. Своевременность и необходимость программы.

Реализация деятельности по общей физической подготовке – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

1.1.4. Новизна программы.

Новизна состоит в разработке воспитательного потенциала программы и апробации диагностического инструментария.

1.1.5. Воспитательный компонент

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

1.1.6. Отличительные особенности программы

1. **Основные идеи программы** заключаются в:
 - мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
 - совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.
2. Особенности набора детей – с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.
3. При занятиях ОФП большое внимание уделяется играм различного характера, среди которых подвижные, спортивные, народные игры.
4. Программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание).

1.1.7 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-10 лет.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

1.1.8 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (max час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности
1 год	7-10	12-15	2	72/2	Прирост показателей ОФП

1.1.9 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучений правил подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

1.1.11 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-

тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

1.2 Цели и задачи

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель программы:

- создание условий для развития у детей физических качеств через народные, подвижные и спортивные игры, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):

личностные

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

метапредметные

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;
- привить навыки личной гигиены;
- развитие силовых и волевых качеств;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;
- развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества.

образовательные (предметные)

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;
- овладение основами элементарных технических приемов, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
- овладение техникой передвижений, перемещений, смены позиций;

- освоение техник владения мячом, техник отбора мяча и основам тактики игры;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

1.3. Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка:	3	3		Опрос
	1.1. Мир движений и здоровье.	1	1		
	1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).	1	1		
	1.3. Профориентация. Профессия тренер.	1	1		
2	Общая физическая подготовка	18	3	15	Выполнение контрольных нормативов
	2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц	6	1	5	
	2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	1	5	
	2.3. Упражнения для развития общей выносливости	6	1	5	

3	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры
	3.1. Скоростно-силовые упражнения	4	1	3	
	3.2. Быстрота движений	4		4	
	3.3. Игровая ловкость	4	1	3	
4	Техническая подготовка	8	2	6	Контрольные игры
	4.1. Техника передвижения	3	1	2	
	4.2. Техника передачи мяча	3	1	2	
	4.3. Техника ведения мяча	2		2	
5	Тактическая подготовка	8	2	6	Контрольные игры
	5.1. Тактика нападения	4	1	3	
	5.2. Тактика защиты	4	1	3	
6	Игровая подготовка	18	3	15	Участие в контрольных играх
	6.1. Подвижные игры	6	1	5	
	6.2. Подвижные игры с мячом	6	1	5	
	6.3. Подвижные игры с элементами футбола	6	1	5	
7	Контрольные игры	3		3	Участие в контрольных играх
	7.1. Игра 5x5	3		3	
8	Контрольные испытания	2		2	Участие в играх и эстафетах
	8.1. Нормативы	1		1	
	8.2. Эстафеты	1		1	
	Всего	72	15	57	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Мир движений и здоровье.

Основы здорового образа жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательные условия гармоничного развития личности.

Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).

Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Правила техники безопасности на занятиях.

1.3. Профориентация. Профессия тренер.

Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц.

Теория. Утренняя гимнастика. Правильная осанка.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Личная гигиена. Предупреждение травм.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития

быстроты, Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития

ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Режим питания и питьевой режим.

Практика. Бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки вбок. Прыжки на скакалке.

Шаги в полуприсяде.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Скоростно-силовые упражнения.

Теория. Разминка перед тренировкой и игрой.

Практика. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

3.2. Быстрота движений

Теория. Техника бега. Ускорение.

Практика. Ускорения. Рывки на различных отрезках из разных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом. Рывки вдогонку за партнером. Рывки вдогонку за летящим мячом. Челночный бег. Ускорения с изменением направления.

3.3. Игровая ловкость

Теория. Возникновение и развитие футбола. Терминология футбола. Правила игры.

Практика. Ведение мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ведением, передачей и ударами по мячу. Ловля мячей, летящих из различных направлений.

4. Техническая подготовка

4.1. Техника передвижения

Теория. Техника передвижения в футболе.

Практика. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед.

4.2. Техника передачи мяча

Теория. Техника и правила передачи мяча в футболе.

Практика. Удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.

4.3. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча. Судейство в футболе.

Практика. Ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча по прямой; ведение мяча по дугам; ведение мяча по кругам.

5. Тактическая подготовка

5.1. Тактика нападения

Теория. Тактика игры в нападении.

Практика. Отбор мяча. Перехват мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Обводка, удары по воротам. Групповые действия: Взаимодействие нескольких игроков, связки, вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

5.2. Тактика защиты.

Теория. Тактика игры в защите.

Практика. Противодействие получению мяча, ведению мяча, нанесению удара. Закрывание и перехват мяча. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

6. Игровая подготовка

6.1. Подвижные игры.

Теория. Правила игр

Практика. «День и ночь». «Простые салки». «Рыбаки и рыбки».

Перетягивание каната. «Волки во рву». Эстафета с преодолением препятствий.

6.2. Подвижные игры с мячом.

Теория. Правила игры.

Практика. «Найди своего капитана». «Найди свой мяч». «Перехвати мяч».

«Передал – садись». «Мяч капитану». «Перехвати мяч».

6.3. Подвижные игры с элементами футбола.

Теория. Правила игры.

Практика. «Мяч в стенку». «Точный удар». «Защита укрепления». «Передача мячей по кругу».

Правила игр в Приложении №1.

7. Контрольные игры

7.1. Игра 5x5.

Теория. Правила игры в мини-футбол.

Практика. Игра в мини-футбол 5x5. Участие школьных и городских соревнований.

8. Контрольные испытания

8.1. Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей СФП и выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м; передвижение с мячом, скоростное ведение, удары мяча).

Календарно-тематический план в Приложении №2.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях
- правила личной гигиены
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма
- историю развития изученного вида спорта
- многообразие подвижных игр и их правила
- элементарные технические приемы, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры
- основные техники передвижений, остановок, поворотов.
- технику передачи, остановки, ведения, ввода мяча в игру.
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

Уметь

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- ориентироваться в пространстве

- контролировать эмоции при поражении или выигрыше
- проявлять самостоятельность

применять:

- полученные знания, умения, навыки на практике
- сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим
- первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности
- полученный игровой опыт, применение базовых техник при игре в футбол
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию в играх и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят. подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	36	72	72	Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительн. 1 час	3 месяца	01 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

Игровой зал - светлое проветриваемое помещение с синтетическим покрытием – размер 20х40м, раздевалки с туалетами и душевыми.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ворота футбольные	штук	2
2	Ворота футбольные мини	штук	2
3	Мячи футбольные	штук	12

4	Мячи теннисные	штук	6
5	Мячи набивные	штук	6
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
6	Доска информационная	штук	1
7	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Табло информационное световое электронное	комплект	1
12	Свисток	штук	2
13	Секундомер	штук	2
14	Конусы	штук	10
15	Фишки	штук	10
16	Манишки	штук	10

Информационное обеспечение:

для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе. Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://sport-men.ru/>, eurofutsal.ru

Основу информационной среды школы составляет сайт www.duchradyga.ru и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>.

Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

Работники, осуществляющий обучение по ДООП по ОФП направление «Футбол» - тренер-преподаватель высшей категории Ухов Дмитрий Алексеевич, имеет высшую квалификационную категорию, педагогический стаж работы – 20 лет.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов и игр. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности. Приложение №3 Оценочные средства.

2.5. Методическое обеспечение программы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

2.5.2. Методы обучения.

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного,

умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

2.6. Список использованной литературы

Основная и дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. - 174 с.;
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С., Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

Публицистическая литература:

1. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.-М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.-112с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.-222 с.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/В.С.Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.

4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских,. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.
5. Рассел, Джесси Мини-футбол / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 294 с.

Литература для обучающихся:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.

Литературы для родителей:

1. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

Правила подвижных игр.

Игра «День и Ночь» В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр–полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

Игра «Простые салки» Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

Игра «Рыбаки и Рыбки» Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20x20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

Игра «Найди своего капитана» Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом, так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают

глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» - выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

Игра «Найди свой мяч». На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

Игра «Перехвати мяч». Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Игра «Мяч в стенку». Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Игра «Точный удар». Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Игра «Защита укрепления». Подготовка. В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

Описание игры. По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловя мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

Правила. 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь.

Вариант. Игра ногами.

Методические указания. 1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать

коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным.

Педагогическое назначение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

Игра «Передача мячей по кругу». Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

Игра «Волк во рву». Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игра. По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

Приложение №2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный план-график распределения учебного материала

№ п/ п	Разделы подготовки	С е н т я б р ь	О к т я б р ь	Н о я б р ь	Д е к а б р ь	Я н в а р ь	Ф е в р а л ь	М а р т	А п р е л ь	М а й	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	4	2	4	2	3	2		1		18
	Строевые упражнения	1									1
	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища (все группы мышц)	1	1	1		1	1				5
	Упражнения для развития силы	1		1	1	1	1				5
	Упражнения для развития быстроты и гибкости		1	1							1
	Упражнения для развития общей выносливости Бег, прыжки	1		1	1	1			1		
2	Специальная физическая подготовка				1	1	3	3	3	1	12

	Скоростно-силовые упражнения					1	1	1	1		
	Упражнения на развитие техники бега (ускорения, рывки)				1		1	1	1		
	Игровая ловкость						1	1	1	1	
3	Техническая подготовка	1	1	1	2			1		2	8
	Техника передвижения			1				1		1	
	Техника передачи мяча	1	1		1						
	Техника ведения мяча				1					1	
4	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Тактика нападения		1		1		1		1		
	Тактика защиты			1		1		1		1	
5	Игровая подготовка	2	2	2	2	3	1	2	2	2	18
	Подвижные игры	1	1	1		1		1	1		
	Подвижные игры с мячом	1	1	1	1	1				1	
	Подвижные игры с элементами футбола				1	1	1	1	1	1	
6	Теоретическая подготовка	1	1							1	3
7	Прием контрольных нормативов		1				1	1	1	1	5
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Приложение №3

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Бег на 30 м	5,4	5,6	7,1	7,5	7,9	8,2
		5,9	6,3	7,3	7,7	8,2	8,5
		6,5	6,8	7,6	7,9	8,5	8,8
		7,0	7,4	7,8	8,1	9,0	9,2
4	Удар в ворота после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Прыжок в длину с места	165	155	120	125	100	90
		140	145	112	115	100	90
		130	130	105	105	100	90
		119	120	99	90	100	90

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Формы проверки результативности образовательного процесса: опрос на знание теоретических вопросов; выполнение контрольных нормативов.

Учащиеся, успешно освоившие программу, принимая активное участие в контрольных играх, участвуют в соревнованиях.