**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Борисоглебская средняя общеобразовательная школа № 2**

**Борисоглебского района Ярославской области.**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Принята на заседании педагогического  совета МОУ БСОШ № 2  Протокол № 9 от 29.08.2022 | **C:\Users\User\Documents\Scanned Documents\Утверждено290822.jpeg** |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

**«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 8-15 лет

|  |
| --- |
| Учитель физической культуры |
| предмет |
| Вологдин М.И.. |
| Ф.И.О. |
|  |
|  |

**п. Борисоглебский, 2022г.**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

* [Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»](https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/fz-26-03-2021-144.html)
* [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»](https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/sanitarnie-pravila-28-09-2020-28.html)
* [Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...»](https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikaz-ministerstva-prosveshcheniya-rossijskoj-federatsii-ot-30-sentyabrya-2020-g-533-o-vnesenii-izmenenij-v-poryadok-organiz.html)
* Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
* Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых",
* Программа курса «Футбол» модифицированная, разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение» 2016г и программы Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся «Футбол», Москва «Просвещение» 2011г.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников, прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы**: базовый

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна программы** состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Проведение общефизической подготовки в форме занятий по футболу создает дополнительные возможности для совершенствования разносторонней физической подготовленности ребят. Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

**Программа рассчитана для детей 8-11 лет Форма обучения:** очная**.**

**Форма занятий**: групповая, индивидуальная, круговая.

**Режим занятий**: по 40 минут.

**Срок реализации программы: 1 год, общее количество учебных часов – 34.**

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Эта программа нужна для духовного и физического развития, воспитания трудолюбия подрастающего поколения. К данной программе приобщаются дети подросткового возраста. Эта программа примыкает к системе дополнительного образования. В этой системе в большей степени может быть успешно решена поставленная проблема.

**Цели программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

* обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
* освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и взаимодействовать с игроками на площадке;

* освоение техники ведения мяча;
* освоение техники ударов по воротам;
* закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; - освоение тактики игры. **Развивающие:**
* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
* развитие выносливости;
* развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. **Воспитательные:**
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного

взаимодействия и в соревновательной деятельности;

* воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Формы и методы образовательной программы:**

**Формы**: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях. **Методы обучения:**

* Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
* Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
* Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.
* Контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

**Ожидаемый результат работы по программе:**

Изучив данную программу, учащийся:

* овладевает навыками игры в мини-футбол;
* приобретает интерес к занятиям физической культурой, стремится к самоутверждению, самосовершенствованию;
* улучшает физическую и интеллектуальную работоспособности;
* повышает уровень самооценки;
* прививает чувства ответственности и трудолюбия;
* умеет общаться в коллективе;
* приобретает направленность на здоровый образ жизни.

По окончании обучения, программа усвоена: высокая сохранность контингента.

Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.

**Формы мониторинга результативности:**

Тестирование, практическая работа, соревнование.

Программа призвана подготовить школьников: к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

На занятиях по мини-футболу в конце каждой четверти нужно производить измерения физической и тактической подготовленности, которая заносится в личную карточка каждого игрока: прыжок **в длину с места, наклон вперед из положения стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, бег 1000м. 30м. и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития.**

# Учебно-тематический план 2021-2022 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов |  |  |
| Теория | Практика |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - |
| 3 | Техническая подготовка | 7 | - | 7 |
| 4 | Тактическая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Общая физическая подготовка | 7 | - | 7 |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 4 | - | 4 |
| 7 | Игровая подготовка | 5 | - | 5 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Соревнования | 1 | - | 1 |
| 10 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 1 | - | - |
|  | **ВСЕГО:** | **34** | **4** | **30** |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

1. *Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.*
2. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*
3. *Техническая подготовка.*

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

1. *Тактическая подготовка.*

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

1. *Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

1. *Специальная физическая подготовка.*

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

1. *Игровая подготовка.*

Подвижные игры. Спортивные игры.

1. *Инструкторская и судейская практика.* Внутри-школьные соревнования
2. *Соревнования.*

Товарищеские игры.

*10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.*

**Планируемые результаты:**  учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по мини - футболу выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во часов |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки студентов в данном виде деятельности. | 1 |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. | 1 |
| 3 | Отработка техники передвижения и владения мячом: прием мяча под подошву, перекаты левой-правой ногой. | 1 |
| 4 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 1 |
| 5 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 |
| 6 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 |
| 7 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов с углового. | 1 |
| 8 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов | 1 |
| 9 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением | 1 |
| 10 | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 |
| 11 | Отбор мяча с корпусом. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 12 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 13 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, головой. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 14 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 1 |
| 15 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 1 |
| 16 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 1 |
| 18 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 1 |
| 19 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 |
| 20 | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 1 |
| 21 | Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 1 |
| 22 | Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 1 |
| 23 | Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 1 |
| 24 | Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 1 |
| 25 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
| 26 | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 1 |
| 27 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 1 |
| 28 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
| 29 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 1 |
| 30 | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 1 |
| 31 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Выход 2 в 1. | 1 |
| 32 | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 1 |
| 33 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 |

**Условия** **реализации** **программы.** **Материально техническое обеспечение:**

* Спортивный зал - 9х18м.
* Гимнастическая скамейка — 3 шт.
* Гимнастическая стенка —3шт.  Мяч для метания- 5 шт.  Эстафетные палочки  Гимнастический мат -15 шт.
* Скакалки – 20 шт.
* Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -1 шт.
* Палки гимнастические – 20 шт.
* Обруч гимнастический -5 шт.
* Гимнастическая перекладина -1 шт.
* Перекладина стационарная - 2 шт.
* Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
* раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
* Эспандер для имитации – 5 шт.

**Информационное обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Врачебный контроль.**

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры**.

Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. **Общая и специальная физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. **Упражнения с набивным мячом (1 кг.).**

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. **Акробатические упражнения.**

Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег 100 м. на скорость. Попеременный бег 5, 100 х 100 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 300 и 800 м.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

**Техническая подготовка.**

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.Ведение мяча.

Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Отбор мяча.**

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.**

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

**Тактика игры в футбол.**

**Понятие о тактической системе и стиле игры**.

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

**Тактика нападения.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Атака 2+1, 3+2, 4+3.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять

«закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Оборона 1+2, 2+3, 3+4.

**Тактика вратаря.**

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель**, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Зал**

* спортзал,
* площадки,
* оборудование,
* информационные, методические и иные ресурсы

**Методическое,** **дидактическое** **обеспечение** **реализации** **программы.**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Методы:

* методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
* методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
* практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

* индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
* использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы. **Формы** **работы:**  групповая

* индивидуальная
* фронтальная **Методы:**
* Равномерный метод
* Переменный метод
* Повторный метод  Интервальный метод  Игровой метод.
* Соревновательный метод
* Круговой метод (тренировка) **Типы** **занятий:** **образовательно-тренировочной направленностью** – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.
* обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

**Диагностика** **результативности** **образовательной** **программы.** **Формы** **аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является  проведение контрольных занятий,

* проведение соревнований

# Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | |  |  |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| Бег 1000м (мин) | 6.25 | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 5.00 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,2 | 19,8 | 19,5 | 19,2 | 18,9 |
| Пр. в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 |
| Метание мяча (м) | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |

# Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | |  |  |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| Бег 1000м (мин) | 6.40 | 6.30 | 6.20 | 6.10 | 5.40 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,7 | 20,5 | 20,0 | 19,8 | 19,5 |
| Пр. в длину с места (см) | 120 | 130 | 135 | 140 | 150 |
| Метание мяча (м) | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| Вис (сек) | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**Для** **реализации** **программы** **используется** **дидактический** **материал:**

* Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
* «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
* Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы,

М.2008 год;

* Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
* Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
* Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год  Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы |  | Возраст (ле | т) |
| 9-10 | 11-12 | 13-14 |
| 1. | Челночный бег | 8,5-9.9 | 7,9 9.4 | 7,2-9.0 |
| 2. | Бег 60м. | 10,4-12,4 | 9,5-11,3 | 8,2-10,6 |
| 3. | Прыжок с места | 135-140 | 150-155 | 160-170 |
| 4. | Жонглирование мяча | 10 | 15 | 20 |
| 5. | Удар с 10 м. (5попыток) | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Удар на точность от ворот до ворот. (5попыток) | 1 | 2 | 3 |

**Для** **реализации** **программы** **используется** **дидактический** **материал:**

* Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
* «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
* Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы,

М.2008 год;

* Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
* Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
* Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год  Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
* Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы»

М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

**Список литературы Список рекомендуемой литературы для учащихся.**

* 1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006 2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
  2. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
  3. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г. **Список рекомендуемой литературы для учителя.**

1.Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

* 1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
  2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
  3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
  4. Р.А.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
  5. 101 упражнение для юных футболистов. М. Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г. 8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с.