

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с.Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №2 от «28»06.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Приказ №69-од от «28»06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Чекрыгин С.В., тренер-преподаватель
Дубасов А.Н., тренер-преподаватель
Горлова Л.А., тренер-преподаватель
Мантрова Г.А., тренер-преподаватель
Калашников А.П., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака
28.06.2023 г.

Пояснительная записка.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ). С этой целью была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги в футболе».

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития,

дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Настоящая программа сохранила преимуществом подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Губернатора Самарской области от 06.02.2015 № 45-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Самарской области»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)

Сроки реализации программы: 1 год. **Состав группы-**12-18 человек.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю, 154 часа в год.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Функциональная грамотность;

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются

специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании

технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры,
- выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Содержание программы:

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами

- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам

- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного
- прямолинейное ведение и удар
- обводка стоек и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка мяча катящегося под разным углом
- остановка мяча летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

6) Tактическая подготовка:

- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умеете нападать, умеете защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

Учебно-тематический план ДОП «Первые шаги в футболе»

№ п/п	Наименование модуля, тема	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Модуль «Правила здоровья»	16	3	13	Беседа, опрос
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		
1.2	Физические качества человека	4	1	3	
1.3	Комплекс утренней гимнастики	11	1	10	
2	Модуль «Подвижные игры»	20	2	18	Педагогическое наблюдение
2.1	Современные подвижные игры	6,5	0,5	6	
2.2	Старинные народные игры	6,5	0,5	6	
2.3	Русские народные игры и забавы	7	1	6	
3.	Модуль «Футбол»	72	3	69	Беседа, Наблюдение игры, тестирование, соревнование
3.1	Теоретическая подготовка	2	1	1	
3.2	Общая и специальная физическая подготовка	21	1	20	
3.3	Основы технической и тактической подготовки	42	2	30	
3.4	Учебно-тренировочная игра	8		8	
4	Модуль «Мини-футбол»	46	5	39	Беседа, Соревнование, Тестирование
4.1	Теоретическая подготовка	1	1		
4.2	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	
4.3	Основы технической и тактической подготовки	20	2	18	
4.4	Учебно-тренировочная игра	9		9	
	ИТОГО:	154	13	141	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Модуль 1 . «Правила здоровья».

Раздел 1.1. Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

Практика: Инструктаж по технике безопасности

Раздел 1.2. Физические качества человека

Теория: Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.

Практика: Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.

Теория: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Модуль 2 . «Подвижные игры».

Раздел 2.1. Современные подвижные игры.

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: Игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», игра «Цепи ковань», «Нас неслышно и не видно», «Третий лишний»

Раздел 2.2 «Старинные подвижные игры»

Теория: Правила поведения в команде.

Практика: игры: «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижики», «Пустое место», «Городки», «Гори, гори ясно!»

Раздел 2.3. Русские народные игры и забавы

Теория: история русских народных игр и забав

Практика: Забавы: “На золотом крыльце сидели...”, «Бой петухов», «Чехарда», «Лошади»; игры: “Кандалы”, “Слон”, «Лягушки и цапля», «Караси и щука».

Модуль 3. «Футбол».

Раздел 3.1. Правила безопасности на занятиях.

Теория: история развития игры. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие футбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике футбола.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности бокса, на организм занимающихся.

Практика: Строевые упражнения. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положении лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа). Упражнения для развития мышц ног. Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине. Общеразвивающие упражнения с предметами. С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом. Общеразвивающие упражнения без предметов. Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу. Упражнения из других видов спорта. Ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Раздел 3.3 Основы технической и тактической подготовки

Теория: Ознакомление с задачами технической и тактической подготовки юных спортсменов. Действия вратаря в различных ситуациях. Этапы тактической подготовки игроков.

Практика: Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. 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. Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве. 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 нападения. Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров. Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. 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. 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.

Раздел 3.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Соревнования с заданием тренера. Участие в соревнованиях различных уровней.

Модуль 4. «Мини-футбол».

Раздел 4.1. Правила безопасности на занятиях.

Теория : история развития игры. Характеристика игры. Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие мини-футбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике футбола.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. *Раздел 4.2. Общая и специальная физическая подготовка*

Теория: значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.

Практика: 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 (2 - 3 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 с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 6 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание

набивного мяча (1 -2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания. .
Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на ю - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам. *Раздел 4.4. Учебно-тренировочная игра*

Практика: Соревнования с заданием тренера. Участие в соревнованиях различных уровней.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях.

Словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- 1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого - нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- 2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- 3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа включает в образовательный процесс следующие здоровьесберегающие и профилактические мероприятия:

- 1) для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование:

теплых пастельных тонов в оформлении зала;

релаксационных видов упражнений на занятиях;

элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;

- 2) для профилактики стрессов и неврозов:

составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;

корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);

- 3) для формирования валеологической культуры детей и взрослых:

проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей специалистов на темы:

- «Мое здоровье»;

- «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;

-вынесение вопросов о детском здоровье на родительские собрания спортивного

отделения.

Учебно-методический комплекс программы

1) лекционный материал:

«История развития футбола в России, Европе и мире»;

«История развития спортивных игр в Самарской области и Борском районе» «Режим и питание юных спортсменов»; «Травмы в спортивных играх и их профилактика»; «Личная гигиена спортсмена»; «Закаливание спортсменов»;

«Возрастные особенности юных спортсменов»;

2) дидактический и наглядный материал:

Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;

памятки «Правила поведения в СП ДЮСШ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

плакаты:

1) по пожарной и электробезопасности; по Правилам дорожного движения (для пешеходов);

2) по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи;

3) «Суточный режим юного спортсмена», «Питание юного спортсмена», «Личная гигиена юного спортсмена», «Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность спортсмена»;

4) по общефизической подготовке:

«Средства и взаимодействия системы спортивной подготовки», «Многообразные взаимосвязи системы подготовки, компонентов подготовленности»; «Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гибкости», «Упражнения на снарядах и устройствах», «Упражнения на местности», «Комплекс упражнений для разминки»;

5) по технике и тактике спортивных игр.

3) Материально-техническое оборудование.

Для реализации программы необходимо следующее **материально-техническое оборудование:**

спортивный зал (площадь зала, соответствующая нормам СанПиН);

освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

спортивная форма для вратаря: футболка, свитер, налокотники, специальные перчатки;

помещение для хранения формы, предметов для физической подготовки;

футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи;

спортивное оборудование и инвентарь: ворота переносные, кронштейн для подвешивания мячей, стойки для обводки, обручи, скакалки, штанга, подвесные мешки, набивные мячи,

волейбольная сетка, щиты с корзинами для баскетбола, теннисный стол с сеткой, хоккейные клюшки и шайбы; футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи; гимнастическая скамейка, козел,

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530).
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского. -М. Терра - Спорт, Олимпия пресс. 2014.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегрального курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М. 2011.
8. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
9. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
13. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
14. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.:

Олимп: 2016

15. Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.:

Олимп: 2010

16. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп:2010

17. Уроки футбола для молодёжи. План футбольной подготовки. Учиться играть командой. Побеждать командой. Часть 4. Игроки 16-19 лет/Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп:2010