

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137»
(МАОУ «СОШ №137»)**

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МАОУ «СОШ №137»

протокол № 1 от 25 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ «СОШ № 137»
от 25.08.2023г. № 337-осн.

П.А. Алмаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФУТБОЛ – СТАРС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-11 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор – составитель:

Силютин Андрей Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

1. Основные характеристики образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол-старс» формирует любовь к спорту и здоровому образу жизни. Помогает детям развивать физические и моральные качества, вырабатывает характер, дисциплину и умение общаться в коллективе, обучает основам игры в футбол.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол-старс» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В настоящее время телефон стал «другом» многих детей. Социальные сети и виртуальное общение становится нормой жизни. И, в отличие от прошлых лет, когда сама улица развивала физические качества ребёнка, учила выстраивать взаимоотношения с окружающими, сегодня очень немногие дети имеют возможность и желание проводить свободное время соответствующим образом. Поэтому остро стоит вопрос оторвать ребёнка от телефона и виртуальной жизни. Различные спортивные секции, где ребёнку помогут развить физические и моральные качества, найти новых друзей, по моему мнению, один из основных способов решения этой проблемы.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к занятию футболом в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- ознакомление с основными правилами и принципами игры;
- формирование первоначальных представлений и навыков выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- способствовании воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

По итогам реализации программы у обучающегося должны быть сформированы следующие умения и навыки:

- иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- ознакомиться с основными элементами техники футбола: удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой), катящегося на встречу; ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча; тактика игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3.

Ценностные ориентиры: уважение к окружающим; поддержка и взаимовыручка; любовь к спорту.

Объем программы: 64 часа.

Нормативный срок освоения программы: 8 месяцев.

2. Организационно-педагогические условия

Возраст обучающихся: 5 – 11 лет.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю. Количество учебных недель – 32. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Принципы формирования групп

Обучающиеся сформированы в группы примерно одного возраста, принцип формирования групп – смешанный. Наполняемость группы – не более 15 человек.

Формы организации образовательного процесса

Программа реализуется в образовательной организации. Форма проведения занятий – тренировка. Форма организации занятий – групповая.

Образовательные технологии, приемы и методы, используемые в работе

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

Вариативность. Варьируются интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Наглядность. Это показ тренером определенных упражнений и использование различных плакатов и спортивного инвентаря.

Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого обучающегося.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что обучающийся порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия, занимающегося в процессе, нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

Охрана труда и техника безопасности

Раздел «Охрана труда и техника безопасности» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки. Раздел включает

правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

Общая физическая подготовка

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у обучающихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание и ловля мяча.

Специальная физическая подготовка

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Техническая подготовка

Раздел «Техническая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:

- Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 5 до 10 м;

- Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

- Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

- Обманные движения места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

- Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

- Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2 м.

Тактическая подготовка

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

На этапах спортивно – оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно. Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты («Заморозка», «Сытый кот», «Невод» и др.), которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

Соревновательная подготовка

Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого приобретается вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

Контрольные нормативы

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (темы)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с игрой футбол	2	1	1	беседа
2.	Диагностика	4		4	наблюдение
3.	Техника передвижения, ведение мяча	2	0,5	1,5	наблюдение
4.	Ведение мяча, передачи мяча	1	0,5	0,5	наблюдение
5.	Техника передвижения, ведение мяча	1		1	наблюдение
6.	Школа мяча, ведение мяча	2		2	наблюдение
7.	Техника передвижения, ведение мяча	1	0,5	0,5	наблюдение
8.	Школа мяча, ведение мяча	1		1	наблюдение
9.	Техника передвижения, ведение мяча	2		2	наблюдение
10.	Ведение мяча, удары по воротам	1	0,5	0,5	наблюдение
11.	Школа мяча, ведение мяча	1		1	наблюдение
12.	Техника передвижения, ведение мяча	2	0,5	1,5	наблюдение
13.	Ведение мяча, передачи мяча	2		2	наблюдение
14.	Школа мяча, ведение мяча	1		1	наблюдение
15.	Техника передвижения, ведение мяча	1		1	наблюдение
16.	Ведение мяча, передачи мяча	1		1	наблюдение
17.	Школа мяча, ведение мяча	1		1	наблюдение
18.	Техника передвижения, ведение мяча	2		2	открытое занятие
19.	Ведение мяча, передачи мяча	1	0,5	0,5	наблюдение
20.	Ведение мяча, удары по воротам	1		1	наблюдение
21.	Техника передвижения, ведение мяча	2		2	наблюдение
22.	Ведение мяча, передачи мяча	2		2	наблюдение
23.	Школа мяча, ведение мяча	1		1	наблюдение
24.	Техника передвижения, ведение мяча	5	1	4	наблюдение
25.	Ведение мяча, удары по воротам	3	1	2	наблюдение
26.	Школа мяча, ведение мяча	2		2	наблюдение
27.	Техника передвижения, ведение мяча	2		2	наблюдение
28.	Ведение мяча, передачи мяча	2		2	наблюдение
29.	Ведение мяча, удары по воротам	2		2	наблюдение
30.	Техника передвижения, ведение мяча	3		3	наблюдение
31.	Школа мяча, ведение мяча	2		2	наблюдение
32.	Ведение мяча, передачи мяча	2		2	наблюдение
33.	Ведение мяча, удары по воротам	2		2	наблюдение
34.	Спортивные игры	4		4	открытое занятие
	Итого	64	6	58	

Условия реализации программы

В реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы участвуют педагоги, реализующие программу.

Педагогический состав характеризуется высоким уровнем профессионализма, высоким инновационным потенциалом, ориентацией на успех в профессиональной деятельности, в развитии способностей.

Материально-техническое обеспечение

Ворота, стойки для обводки, обруч гимнастический, мячи футбольные, гимнастические скамейки, сетки для мячей, тренировочные манишки, фишки, конусы.

Виды и формы контроля планируемых результатов

Контроль осуществляется в ходе занятий только в форме наблюдения и мониторинга. Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Как непрерывный процесс наблюдения за обучающимися мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии ребенка. В конце изучения программы предусмотрено открытое занятие.

Формы аттестации

Аттестация в ходе реализации программы не предусматривается. Используется оценка, которая осуществляется через следующие формы и методы:

- наблюдение;
- деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры.

Учебно-методическое обеспечение

1. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М.: «Физкультура и спорт», 1998.
2. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
3. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. М., 2011.
4. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В. Москва «Физкультура и спорт», 1965.
6. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Полишкиса М.С., Выжгина. В.А. М. Физкультура, образование и наука, 1999.
7. 500 игр и эстафет. Под редакцией Кузина В.В., Полиевского. С.А., М. «Физкультура и спорт», 2000.
8. Настольная книга детского тренера. А. Кузнецов «Профиздат» 2011