

**КИНЕЛЬСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т.Усть – Кинельский городского округа Кинель
Самарской области

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 5 от 29 мая 2024 г.

Утверждаю:
Старший методист СП ДОД «Вундеркинд»
Н.А. Оленина
Приказ № 666 от 30.05.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Я выбираю спорт»

направленность физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Шакуров Рашид Фаритович
педагог дополнительного образования

п.г.т.Усть – Кинельский, 2024 год

Оглавление

| | |
|-------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебный план..... | 8 |
| 3. Содержание..... | 10 |
| 4. Ресурсное обеспечение..... | 15 |
| 5. Список литературы..... | 18 |

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» общее образование реализуется по уровням: дошкольный, начальный, основной, средний общий. Учитывая весь период учебно-воспитательного процесса обучающихся в дополнительном образовании, на каждый уровень были составлены дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта футбол, которые учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся:

- 1 - уровень Дошкольный - «Я выбираю спорт» (возраст 6 лет, 1 год обучения);
- 2 - уровень Начальный общий - «Мой выбор – футбол» (возраст 7-10 лет, 3 года обучения);
- 3 - уровень Основной общий - «Могу лучше» (возраст 11-14 лет, 3 года обучения);
- 4 - уровень Средний общий - «Вместе с футболом навсегда» (возраст 15-18 лет, 2 года обучения).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я выбираю спорт» предназначена для детей 5-7 лет. Данная программа является модифицированной, интегрированной по подготовке детей старшего дошкольного возраста к обучению элементам игры в футбол, направлена на вовлечение малышей в физическую культуру и спорт, укрепление здоровья.

Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Игры и эстафеты, подвижные игры с элементами футбола дают возможность каждому ребенку познакомиться со спортивными занятиями, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям жизни человека, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ребята, достигшие 5-7 летнего возраста уже абсолютно готовы к занятиям спортом, в этом возрасте важно помочь ребёнку с выбором спортивного объединения. Активные дети не смогут заниматься теми видами спорта, которые представляют из себя постоянные рутинные повторы упражнений, где требуется высокая концентрация внимания. Для таких ребят нужно выбрать спорт, занимаясь которым можно будет выплеснуть всю лишнюю энергию, предпочтительнее, чтобы ребёнок занимался спортом в команде: футбол, гандбол. Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Я выбираю спорт» (объединения «Футбол», далее Программа) помогают определить предрасположенность ребенка к виду спорта в дальнейшем.

Футбол не просто популярный вид спорта – это часть массовой культуры, богатейших национальных традиций многих стран и народов и, конечно, Самарской области. Признанная во всем мире игра № 1 позволяет максимально гармонично сочетать коллективизм и демонстрацию индивидуальных качеств игроков. Положительное влияние футбола на различные стороны жизни практически всех возрастных групп и категорий населения, вне зависимости от политических, религиозных и культурных различий, не вызывает сомнений. Футбол – это один из наиболее эффективных способов привлечения граждан, прежде всего, детей к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Программа имеет *физкультурно – спортивную направленность*.

Отличительной особенностью Программы является то, что она даёт возможность занятия футболом «с нуля» тем детям, которые еще не приступали к занятиям спорта.

Программа предполагает иной подход в работе с родителями т.е. предусмотрено привлечение родителей не только к участию в соревнованиях и открытых занятиях в качестве зрителей и помощников, но и реальное участие в самих занятиях футболом совместно со своими детьми, изучение тактических и технических приемов и применение их в игре.

Данная программа *актуальна* и отвечает заказам социума, востребована среди родительского сообщества. Это объяснимо. Детей дошкольного возраста не берут в секции спортивных школ. Родителям и детям предлагают «попробовать себя» в танцах, или кружках, направленных на развитие умственных способностей, моторики рук и т.д. А занятий направленных на развитие физических возможностей ребенка, координации движений, на выплеск энергии с пользой для здоровья, формирования социально значимых личностных качеств детей, ограничено или нет вовсе. Программа как раз направлена на решение данного вопроса. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Р. Ф. от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п. 11;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.19 г. № 262 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Департамента образования администрации г.о.Тольятти от 18.11.2019 г. №443-пк/3.2 «Об утверждении Правил ПФДО детей в г.о. Тольятти на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Администрации г.о.Самара от 30.12.2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.;

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ», (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ).

Новизна Программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый ребенок получает возможность освоить тот модуль и уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

Разноуровневость программы заключается в том, исходя из стартовых возможностей ребёнка:

- педагог учитывает его индивидуальные особенности и предполагает разный уровень подачи учебного материала (функция педагога) и его усвоения (функция обучающегося);
- предлагает на выбор обучающегося несколько «линеек» учебного материала (по установленным уровням), где различается глубина и сложность одного и того же учебного материала, что дает возможность каждому ребёнку включиться в программу и овладеть этим учебным материалом на «доступном» уровне в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей;
- реализует параллельные процессы освоения содержания программы на его разных уровнях доступности и степени сложности учебного материала.

Педагогическая целесообразность. Специально подобранные игровые упражнения (индивидуальные, в группах, в 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 даже в простейшие целостные комбинации) и кондиционных

(силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также некоторых сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (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 и групповых взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести поражения и победы. Систематические тренировки благотворно сказываются на физическом развитии ребенка, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Цель программы – формирование устойчивого интереса детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом посредством обучения игре в футбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

А также создать комфортные психологические условия при ознакомлении детей со спортом по средствам различных спортивных игр, преимущественно с мячом. Плюс подготовка будущих юных спортсменов к обучению футболу на следующем этапе в сфере дополнительного образования СП ДОД «Вундеркинд» по программе «Мой выбор – футбол».

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с краткой историей развития российского футбола, историей развития данного вида спорта в Самарской области, за рубежом;
- ОФП (общефизическая подготовка) по средствам обучение обще физическим упражнениям;
- освоение процесса игры в соответствии с упрощенными правилами мини-футбола;
- формирование начальных навыков игрока-футболиста: знание правил поведения на поле; общения с судьями, товарищами по команде и соперниками; адекватная реакция на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков/родителей.

Развивающие:

- развитие мотиваций к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие коммуникативных навыков в детском коллективе;
- развитие самостоятельности и творческого мышления;

- развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Воспитывающие:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, социальной активности;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание личностных качеств: целеустремленность, умение работать в команде, ответственность, коммуникабельность, оперативность в принятии решений;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладание.

Адресат программы. В группы принимаются обучающиеся в возрасте 5 - 7 лет. Набор детей осуществляется вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, но при наличии медицинского заключения (допуска врача к занятиям) и желания ребенка заниматься футболом. Оптимальное количество занимающихся в возрастной группе не менее 12 обучающихся.

Срок реализации Программы. Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель, 126 часов).

Форма обучения очная, но при необходимости подразумевает дистанционное обучение. Например, в ситуациях карантина, когда дети не могут посещать учебное заведение.

При очном обучении занятия проводятся в группе, но подразумевает индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая физические, психические способности обучающегося.

Форма организации деятельности – модульная («Техника передвижения», «Координация и ловкость», «Сложные» игры). При этом сохраняется принцип «от простого к сложному». Для детей данного возраста основной объем материала дается в игровой форме.

Режим занятий. Обучение проводится 2 раза в неделю 2*1,5 (всего 3,5 академических часа).

В зимний период занятия проводятся, только в спортивном зале.

Ожидаемые результаты реализации Программы. Обучающиеся овладеют знаниями об истории мяча, истории возникновения и развития игры футбол в мире, России, Самарской области. Повысится двигательная активность, основы ЗОЖ. Воспитанники познакомятся, а некоторые овладеют такими качествами как коллективизм, выдержка, целеустремленность, дисциплинированность.

Личностные результаты освоения программы:

- осознано выбирать вид деятельности;
- выражать положительное отношение к процессу познания;
- проявлять внимание, желание больше узнать;

- обучающийся способен к волевому усилию при достижении поставленной цели;

- применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе.

Метапредметные результаты освоения программы:

- принимать и выполнять поставленную задачу;

- удерживать цель деятельности до получения её результата;

- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок с помощью подсказок педагога и самостоятельно, намечать способы их устранения с помощью подсказок педагога и самостоятельно;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;

- уметь задавать вопросы.

Предметные результаты освоения программы:

- получить теоретические сведения о футболе, правилах игры;

- ознакомиться с правилами техники безопасности;

- знакомство с системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- знакомство с простейшими элементами игры;

- уметь проводить учебный матч с выполнением заданий и установок тренера-педагога;

- заниматься в коллективе и команде.

Способы определения результативности:

Основным способом определения результативности у детей данного возраста является наблюдение. Возможна запись результатов тестирования в середине учебного года и в конце. Для определения насколько ребенок улучшил показатели. Все результаты и анализ фиксируются исключительно для педагога. Дети должны чувствовать поддержку и осознать, что они двигаются в правильном физкультурно-спортивном оздоровительном направлении, даже, если в реальности их прогресс оставляет желать лучшего.

Система контроля

Педагогический контроль педагога

- контроль за посещаемостью занятий;

- контроль за тренировочными нагрузками;

- контроль за состоянием занимающихся;

- контроль за техникой упражнений;

- контроль за поведением во время занятий.

Форма подведения итогов – показательный матч для родителей в середине и конце учебного года.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Построение годовичного цикла подготовки футболистов в СП ДОД «Вундеркинд» является одним из важных компонентов программы. Основная суть

сводится к рациональному распределению программного материала на один учебный год.

Учебный годовой план

Таблица 1

| Модули | Трудоёмкость (кол-во ак.ч.) | | | Формы аттестации |
|------------------------|-----------------------------|--------|----------|----------------------------|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Техника передвижения | 21 | 2 | 19 | Педагогическое наблюдение. |
| Координация и ловкость | 24,5 | 3,5 | 21 | |
| «Сложные» игры | 80,5 | 3,5 | 77 | |
| Итого | 126 | 9 | 117 | |

Модуль «Техника передвижения»

Таблица 2

| № п/п | Название раздела, темы, | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|----------------------------------|---|---|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение в программу 1.1. Вводное занятие, ТБ. 1.2. Беседа о ЗОЖ 1.3. История развития футбола. 1.4. Правила игры. | 1 | 1 | | Опрос |
| 2. | Общеспортивная подготовка. 2.1. Строевые упражнения. 2.2. Элементы ходьбы и бега. 2.3. Гимнастические упражнения. 2.4. Л/а упражнения 2.5. Акробатические упражнения. 2.6. Упражнения в висах и упорах. 2.7. Подвижные игры. | 1 1 3 3 1 1 10 | 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1 0,4 | 0,9 0,9 2,9 2,9 0,9 0,9 9,6 | Наблюдение. Опрос. |
| | Итого | 21 | 2 | 19 | |

Модуль «Координация и ловкость»

Таблица 3

| № п/п | Название раздела, темы, модуль | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Тестирование: Бег 10 м Челночный бег Прыжки в длину Эстафеты | 2 | 0,2 | 1,8 | Запись результатов Наблюдение |
| 2. | Работа с мячом: 2.1 Ведение мяча | 1 | 0,2 | 0,8 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|------|-----|------|------------|
| | 2.2 Прием мяча | 1 | 0,2 | 0,8 | |
| | 2.3 Удар по мячу | 1 | 0,2 | 0,8 | |
| | 2.4 Передачи мяча | 1 | 0,2 | 0,8 | |
| 3. | 3.1 Подвижные игры | 15,5 | 2 | 13,5 | Наблюдение |
| 4. | 4. Акробатические упражнения: | | | | Наблюдение |
| | 4.1 Кувырки вперед/назад | 0,5 | 0,1 | 0,4 | |
| | Колесо лев/прав | 0,25 | 0,1 | 0,15 | |
| | Рондат | 0,25 | 0,1 | 0,15 | |
| | 4.2 Упражнения с мячом на координацию | 2 | 0,2 | 1,8 | |
| | Итого | 24,5 | 3,5 | 21 | |

Модуль «ложные игры»

Таблица 4

| № п/п | Название раздела, темы, модуль | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Работа с мячом: | | | | Наблюдение |
| | 1.1 Ведение мяча | 5 | 0,3 | 4,7 | |
| | 1.2 Прием мяча | 2 | 0,2 | 1,8 | |
| | 1.3 Удар по мячу | 2 | 0,2 | 1,8 | |
| | 1.4 Передачи мяча | 2 | 0,2 | 1,8 | |
| 2. | «Сложные игры»: | | | | Наблюдение |
| | 2.1 Встречные салки с мячами | 5 | 0,1 | 4,9 | |
| | 2.2 Колдовское царство | 5 | 0,1 | 4,9 | |
| | 2.3 Салки цепочкой | 5 | 0,1 | 4,9 | |
| | 2.4 Квадрат | 8 | 0,3 | 7,7 | |
| 3. | 3.1 Подвижные игры | 46,5 | 2 | 44,5 | Наблюдение |
| | Итого | 80,5 | 3,5 | 77 | |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль №1 «Техника передвижения»

Цель: расширение сведений по теоретической подготовке, укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры.

Введение в программу.

1.1. Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2. Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3. История и развитие мирового и отечественного футбола, футбола в Самарской области.

Теория: Рассказ об истории и развитии футбола. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4. Правила игры.

Теория: Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

2.Общефизическая подготовка.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2. Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3. Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными

суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4. Л/а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 10-20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Челночный бег. Эстафетный бег с этапами до 10м. Бег в чередовании с ходьбой до 30 м. Бег медленный до 5 минут. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5. Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6. Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание (при помощи резиновых вспомогателей). Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7. Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок» и.т.д.), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» и.т.д.), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» и.т.д.).

Модуль №2 «Координация и ловкость»

Цель: Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

1.1. Тестирование:

Бег 10 м – выявить скоростные возможности ребенка + скорость реакции на сигнал при старте.

Челночный бег – зафиксировать скоростные возможности + выносливость.

Прыжки в длину – основной силовой показатель.

Эстафеты – наблюдение за психическими и физическими возможностями/изменениями ребенка в «стрессовой» ситуации.

Тестирование проводится для того, чтобы выявлять прогресс, стагнацию, регресс, обучающегося за определенный промежуток времени.

2. Работа с мячом.

2.1. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча. Без препятствий, с препятствиями.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке».

2.2. Прием мяча.

Теория: Остановка мяча. Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема.

2.3. Удары по мячу.

Теория: Классификация ударов по мячу.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удар носком.

2.4. Передачи мяча.

Теория: передача мячу партнеру на месте, передача мяча партнеру в движении на ход. Передача мяча партнеру внутренней стороной стопы, носком.

Практика: отработка передачи мяча.

3. Подвижные игры.

Игра! Что может быть для ребенка привлекательней! Игра удовлетворяет все его потребности. Здесь есть задача и цель, противники и партнеры, и, конечно, стремление к победе.

«За мячом противника». В парах встают на линию. У каждого игрока мяч. По сигналу сильно бьют свой мяч как можно дальше, а сами устремляются за мячом противника. Овладев им, они возвращаются обратно, кто быстрее.

«Кто быстрее». В центре площадки очерчивают круг диаметром 5-10 метров. В 5-7 метрах устанавливают отметки по разные стороны от круга, на одинаковом расстоянии друг от друга. Число отметок равно числу игроков. По сигналу участники бегут к ближайшей отметке, не мешая сопернику, оббегают флажок и возвращаются обратно кто быстрее.

«Волк во рву». В центре площадки отмечают две параллельные линии на расстоянии полуметра друг от друга. Это ров. Один водящий – волк, который может перемещаться, только в данных ограничениях. Остальные игроки – зайцы стараются перебежать в другой «дом», перепрыгивая по ходу через ров. Волк старается их поймать. Зайцы бегают туда обратно. Выигрывает тот, кто не был ни разу пойман.

Игр бесконечное множество и педагог сам подбирает их для занятий. К примеру:

«Охота на зайцев», «Салки цепочкой», «Охотники и волки», «Встречные салки» с мячами/без, «К своим флажкам», «Салки», «Догонялки», «Колдовское царство» и т.д.

Важно! Условия игры должны соответствовать уровню подготовленности юного футболиста.

4. Акробатические упражнения.

4.1 Акробатические упражнения.

Акробатическая подготовка юных футболистов вносит неоценимый вклад в развитие высоких координационных способностей, а также гибкости, ловкости, прыгучести, быстроты реакции. В программный план занятий входят упражнения: общеразвивающие, на гибкость и растягивание, на координацию и равновесие, а также акробатические элементы.

4.2 Кувырки вперед/назад. Колесо лево/право, рондат.

Кувырок вперед/назад из положения сидя на корточках с помощью страховки педагога и без. Из положения стоя. Кувырок после которого выполняется прыжок вверх. Кувырок через левое/правое плечо.

Рондат на левую/правую сторону, с подстраховкой педагога и без, на каждую ногу поочередно и на обе ноги сразу.

К выполнению этих упражнений есть определенные требования. Выполняться они должны обязательно на специальном мягком покрытии, гимнастических матах. Это позволяет выполнять упражнения без болевого дискомфорта, а также снимает психологический барьер у детей.

4.3 Упражнения с мячом на координацию.

Подбросить мяч вверх и поймать; подбросить вверх коснуться руками и пола и поймать; ударить мяч об пол, сделать полный оборот вокруг своей оси и поймать мяч; балансируя на одной ноге бить мячом об пол, на левой и на правой ноге поочередно; подбросить мяч вверх из положения сидя, успеть встать и поймать; подбросить мяч вверх, сесть и поймать.

Модуль №3 «Сложные игры»

Цель: создание положительного эмоционального фона, устранение страхов, повышение уверенности в себе.

1. Работа с мячом: Упражнения повторяются, как и в предыдущем модуле. Только, в зависимости от того насколько получаются у детей выполнять задания, применяются более сложные варианты. Группа может делиться на подгруппы: те, кто усвоили и кому необходимы более сложные варианты и те, у кого возникают сложности с простыми упражнениями продолжают их осваивать.

1.1. Ведение мяча

1.2. Прием мяча

1.3. Удар по мячу

1.4. Передачи мяча

2. «Сложные игры» игры:

2.1. Встречные салки с мячами

2.2. Колдовское царство

2.3. Салки цепочкой

2.4. Квадрат

Следует отметить, что подбор упражнений, игр, сложных игр, педагог определяет самостоятельно.

Все зависит от детей, которые подобрались в данной группе. Бывают ситуации, когда дети определенного года рождения, допустим условно 2014, приходят в объединение, как на подбор. Все шустрые, активные, хорошо и легко усваивают новый материал. И им необходимы задания в более сложных вариациях, с более строгими критериями и ограничениями. Так сказать, дети развиваются на опережение, многие из них подойдут для занятий в профессиональном клубе, ДЮСШ и т.д.

И наоборот. Группа детей, которым необходимо более длительное время на усвоение материала, более простые упражнения. Здесь необходим опыт и профессионализм педагога, который заметит это и подберет задания необходимые, но учитывая темы занятий программы в конкретном модуле.

Возможна и такая ситуация, когда в группе дети разных уровней. Тогда решение за педагогом и его креативностью. Он может делить детей на подгруппы и одним давать сложные или усложненные упражнения, другим наоборот более простые. Ставить детей в пары, в группы, по одинаковому уровню развития. Либо целенаправленно разного уровня. Для того, чтобы слабые учились и тянулись за сильными. А сильные учились подсказывать, показывать. И подобные ситуации развивают такие качества как: чувство коллективизма, сопереживания, взаимопомощи и т.д. Возможно и такое, что ребенка или некоторых детей, есть смысл, перевести в более старшую группу.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Тема | Форма занятий | Методы, приемы | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|----|--|---------------|---|--|---|--|
| 1. | Вводное занятие: вопросы техники безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях по футболу. | Теоретическая | словесный, наглядный | видео – фильм | ноутбук | опрос, тестирование. |
| 2. | Правила игры, основы судейства | Теоретическая | словесный, наглядный | видео – фильм | ноутбук | опрос, тестирование |
| 3. | Общая физическая подготовка | Практическая | фронтальный, групповой, индивидуальный; | практическое задание (круговая тренировка) | спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. | прием контрольных упражнений |
| 4. | Техническая подготовка | Практическая | словесный, наглядный, практические: индивидуальный, групповой, поточный | | спортивный инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота) | прием контр-х нормативов (основных технических приемов игры) |
| 5. | Техническая подготовка | Практи | индивидуаль | схемы с | спортивный | прием |

| | | | | | | |
|----|--------------------------|---------------|--|---|---|------------------------------|
| | | ческая | ный, групповой, в парах; двусторонняя игра | индивидуальными групповыми и командными тактическими действиями | инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота | контрольных нормативов |
| 6. | Теоретическая подготовка | Теоретическая | словесный, наглядный | видео – фильм. | ноутбук | опрос |
| 7. | Игры с мячом | Практическая | индивидуальный, групповой, в парах; | практические задания | спортивный инвентарь: мячи разных размеров | Результаты игры |
| 8. | Двусторонние игры | Практическая | групповой, в парах; | практические задания | спортивный инвентарь: мячи разных размеров | прием контрольных упражнений |

4.1. Методы и формы обучения

Основные методы тренировки: каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

- ✓ метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения;

- ✓ методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный;

- ✓ методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов;

- ✓ методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение;

- ✓ методы интегральной подготовки: повторный, контрольный.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

4.2. Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629).
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Устав ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть – Кинельский.
10. Положение о дополнительной общеразвивающей программы СП ДОД «Вундеркинд» ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть – Кинельский.

4.3. Материально – техническое обеспечение

- Спортивный зал, раздевалка, футбольная площадка;
- мини-футбольные мячи размер 3-ка, ворота, сетки, фишки, стойки;
- форма (тренировочная), перчатки;
- методические материалы (наглядные пособия для педагога и обучающихся, доска - планшет, видео - средства).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных

учреждениях и тренеров – преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Российский футбольный союз. Москва 2015.

2. Первые шаги в футболе. В.В. Варюшин. Р.Ю. Лопачев.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М: ФиС, 2001. - 224 с.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
6. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
8. Монахов Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В, Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2012. - 232 с.

Список литературы для детей:

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 2009.
2. Адашквичене Э. Й Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.; Просвещение, 2002.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Пер.с итал. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004 - 244 с.
4. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. - Киев, 2003.
5. Кенеман А.В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 2007.
6. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 2008.
7. Мосягин, С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза / С.М. Мосягин, М.А. Годик- Олимпия; Человек, 2007. - Изд.№28. - 39 с.
8. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: Просвещение, 2014г.