


Управление по образованию Администрации  
Рыльского района Курской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»  
(протокол № 4 от 12 мая 2021 года)

Утверждена  
приказом МБОУ ДО  
«Рыльская ДЮСШ»  
№ 1-32 от 12 мая 2021 года  
Директор  - А. Н. Кириченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО\_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**по виду спорта ФУТБОЛ  
«ДЕВОЧКИ В ФУТБОЛЕ»**

**Базовый уровень  
2021-2022 уч. года**

Срок реализации-1 год  
(42 недели, 126 часов)

Возраст обучающихся – 8-10 лет

Составитель:  
Смирнов Андрей Евгеньевич  
тренер-преподаватель

г. Рыльск, 2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
7.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	26
8.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	36
9.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	36
10.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	42
11.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями);

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса начинающего футболиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности посредством занятий футболом, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно игру в футбол.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Девочки в футболе» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Адресат программы:** девочки 8-10 лет, желающие заниматься футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Срок реализации программы:** 1 год (42 недели).

**Форма реализации программы:** очная.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

**Объем программы:** 126 часа.

**Наполняемость групп:** до 25 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Требования на конец спортивного года**

Выполнение нормативов по ОФП

## **2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью данной программы является:** сформировать интерес у подростков к игре футбол; обеспечить разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол.

**Задачи программы:**

*Предметные:*

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены;

*обучить:*

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- основам техники и тактики футбола;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

*Развивающие:*

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- гармонично развивать все органы и системы организма детей;

- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и футболом;

*Воспитательные:*

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

### **3. Планируемые результаты освоения программы.**

К концу обучения по программе учащиеся должны

*знать:*

- историю футбола;
- основные понятия и их определение, специальную терминологию;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- правила игры в футболе;
- основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- принципы профилактики травматизма;
- принципы и основы закаливания.

*уметь:*

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, показательных выступлениях, контрольных соревнованиях;
- выполнять основные элементы технических приемов футбола (различные передвижения с мячом и без мяча, удары по мячу ногой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча и др.);
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

*Личностные результаты:*

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

*Метапредметные результаты:*

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Форма представления результатов:** открытые занятия, показательные выступления, соревнования.

**Формы аттестации:** сдача контрольных нормативов.

**Оценочные материалы:** контрольные нормативы по ОФП, СФП

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа
2	Общая физическая подготовка	34	1	33	Наблюдение Тесты ОПФ
3	Специальная физическая подготовка	25	1	24	Наблюдение Тесты ОПФ
4	Технико-тактическая подготовка	46	1	45	Наблюдение Опрос

5	Подвижные и учебно-тренировочные игры	17		17	Наблюдение Тесты ОПФ
6	Контрольные испытания	2		2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>5</b>	<b>121</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

### 1. Теоретическая подготовка (2 ч)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

### 2. Общая физическая подготовка (34 ч.)

#### Теория (1 ч.)

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Термины и определения: строй, шеренга, круговые движения, кувырок, голеностоп, свод стопы, акробатика, перекал, осанка. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Мышцы, связки стопы и их функциональное значение. Правила выполнения перекалов и кувырков. Факторы, влияющие на формирование осанки. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы.

#### Практика (33ч.)

##### *Общеразвивающие упражнения.*

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП. Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку

на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед. Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами.

#### *Легкоатлетические упражнения.*

Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание мяча.

#### *Упражнения для мышц стопы.*

Разучивание и выполнение упражнений: ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; тоже выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

#### *Акробатические упражнения.*

Разучивание и выполнение упражнений: перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо(влево)из упора, стоя на правом(левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке; кувырок: вперед из упора в положение сидя в группировке.

#### *Упражнения для формирования осанки.*

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости: встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

#### *Подвижные игры и эстафеты.*

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

Сдача контрольных нормативов.

### **3. Специальная физическая подготовка (25ч)**

#### **Теория (1 ч.)**

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

#### **Практика (25 ч.)**



Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка (46 ч.)**

##### **Теория (1 ч.)**

Понятие - «техническая подготовка». Правила безопасности: при выполнении беговых упражнений; при ведении мяча; при выполнении ударов по мячу ногами, головой. Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча». Расположение игроков на поле. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

##### **Практика (45 ч.)**

*Техника передвижения. Ведение мяча.*

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком.

Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

*Удары по мячу.*

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по мячу головой. Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

*Остановка мяча.*

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении. Остановка мяча бедром и грудью. Остановка высоколетающего мяча стопой.

*Отбор мяча.*

Разучивание и выполнение элемента отбор мяча у соперника способом «перехват». Игра на опережение при отборе мяча.

*Упражнения для развития умения «видеть поле».*

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногами; во время ведения мяча – повернуться

кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру

### **5. Подвижные и учебно-тренировочные игры (17 ч.)**

#### **Практика (17 ч.)**

Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости, координации, быстроты. Спортивные игры по упрощенным правилам. Участие в товарищеских играх, в соревнованиях.

### **6. Контрольные испытания (2 ч.)**

#### **Практика (2 ч.)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП. Задание на летний период

## **6. Календарный учебный график.**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия и краткое содержание	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Краткие сведения о функциональных органах 2 2 и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Оборудование и инвентарь	Спортивный зал	Текущий контроль

5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Гигиена, закаливание	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Правила игры	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом боком и спиной вперед	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещений	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия		я приставным шагом		
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Ускорение, старты из различных положений.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление	Спортивный зал	Текущий контроль

						е остановки катящегося мяча подошвой.		
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней	Спортивный зал	Текущий контроль

						стороной стопы.		
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование удара внешней частью подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Удар носком. Удар серединой подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые	2	Закрепление удара	Спортивный зал	Текущий контроль

	но расписание	но расписание	но расписание	теоретические занятия; тренировочные занятия		носком. Закрепление удара серединой подъёма.	зал	контроль
20	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Ведение мяча внешней частью подъёма	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Соглас	Соглас	Соглас	группов	2	Удар-	Спорти	Теку



	но расписанию	но расписанию	но расписанию	ые теоретические занятия; тренировочные занятия		откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	вный зал	щий контроль
25	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление удароткидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование удароткидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Закрепление ведения мяча внутренней	Спортивный зал	Текущий контроль

	анию	анию	анию	занятия; трениров очные занятия		частью подъёма		
29	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Закреплени е удара пяткой.	Спорти вный зал	Теку щий конт роль
30	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Совершенст вование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенст вование удара пяткой	Спорти вный зал	Теку щий конт роль
31	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Удар- бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	Спорти вный зал	Теку щий конт роль
32	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	Соглас но распис анию	группов ые теоретич еские занятия; трениров очные занятия	2	Закреплени е удара- броска стопой. Закреплени е ведения внутренней стороной стопы.	Спорти вный зал	Теку щий конт роль

33	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование удара-броска стопой..	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление ведения мяча носком. Закрепление приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Согласно	Согласно	Согласно	групповые теоретич	2	Совершенствование ведения	Спортивный зал	Текущий конт

	расписанию	расписанию	расписанию	еские занятия; тренировочные занятия		мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.		роль
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на	Спортивный зал	Текущий контроль

						высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Текущий контроль

44	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара слёту серединой подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль

	анию	анию	анию	еские занятия; тренировочные занятия		ося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.		роль
49	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Совершенствование приёма опускающего мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Финт «уходом»	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Закрепление финта «уходом».	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия;	2	Персональная и смешанная защита	Спортивный зал	Текущий контроль

				тренировочные занятия				
53	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Тактические действия: взаимодействия игроков в нападении и защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких и высоких мячей	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Перехват мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Перехват мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Перехват мяча	Спортивный зал	Текущий контроль



				очные занятия				
58	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Персональная и смешанная защита	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Персональная и смешанная защита	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Повторение	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Соревнования, дружеские встречи	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные	2	Соревнования, дружеские встречи	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
63	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия; тренировочные занятия	2	Соревнования, дружеские встречи	Спортивный зал	Текущий контроль

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «Девочки в футболе» имеет высшее образование.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

### **Оборудование отделения:**

- Ворота футбольные с сетками;
- Мячи футбольные;
- **Гимнастические скамейки;**
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические маты;
- **Скакалки;**
- Мячи набивные;
- Стойки для обводки;

### **Информационно-методическое обеспечение**

В основе обучения по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки

самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Практическое усвоение каждого технического приема строится в следующей последовательности:

- Рассказ и показ технического приема в целом.
- Разучивание приемов по частям без мяча.
- Разучивание приема в целом без мяча.
- Разучивание этапов технических приемов с мячом.
- Разучивание технических приемов в целом с мячом

### **Методические рекомендации по организации занятий с учетом возрастных особенностей младших школьников**

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников.

У детей младшего школьного возраста позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей.

Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными упражнениями, делают между упражнениями паузы для отдыха.

### **Основные цели при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми 7-11 лет:**

- укрепление и сохранение здоровья детей, создание условий для их физического развития, избегая нервных и физических перегрузок;

- создание условий для реализации всех видов игры;
- внимательное отношение к формирующемуся детскому сообществу и его поддержка
- формирование основ культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- развитие диалогической и монологической речи;
- развитие познавательных интересов, сенсорных и интеллектуальных способностей;
- развитие воображения и творческого начала

### **Особенности организации двигательной деятельности младших школьников.**

Необходимо:

- развивать у детей интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям физической культурой и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах выполнения движений;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной деятельностью и отдыхом.

### **Средства физического воспитания.**

В процессе занятий с младшими школьниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, тренировочных занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности соблюдать режим

работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в общеобразовательном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, удержание равновесия), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные).

### **Выполнение основных видов движений.**

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног: правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;

- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы, полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед, взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди, руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз.

Метание предметов па дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди па расстоянии  $3/4$  шага, туловище вполоборота в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

### **Развитие основных психофизических качеств.**

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

**Развитие быстроты движений.** Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя па одним колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

**Развитие силы.** Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и на-клонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя



умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

**Развитие выносливости.** Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости с младшего школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.
2. Целенаправленная работа по развитию выносливости у младших школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.
3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.
4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы,

сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде – движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего школьного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых.

**Развитие гибкости.** Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

**Развитие ловкости.** Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

### **Тренировочное занятие с младшими школьниками**

Тренировочное занятие с младшими школьниками – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

**Характерные признаки.** Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

**Требования к занятиям.** Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

**Структура занятия.** *Вводная часть* должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

*Основная часть* включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

*Заключительная часть* содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

### **Содержание частей тренировочного занятия**

#### **Вводная часть:**

- построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
  
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

#### **Основная часть:**

- общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных на занятии целей и задач.
- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

#### **Заключительная часть:**

- медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

## **8. Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## **9.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценка результатов освоения программы по видам контроля**

	<b>Содержание</b>	<b>Методы/формы контроля</b>	<b>Сроки контроля</b>
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоян	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь

	итогах полугодия		
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления. Учебно- тренировочные игры	Май

### Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующи й полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительны е вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний

		самостоятельн о	
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительны е ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической
<b>Практические навыки и умения</b>			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительны е действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений

Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит,	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами



	себя ответственность в нестандартной ситуации	решений	
Аккуратность и дисциплинированно сть	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

### Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
Средний	Теоретические	Успешное освоение учащимися более

	знания	70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки

## 10. Воспитательная работа

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам

поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

**Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

**Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение нагрузок при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы «Введение в мини-футбол» специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха; постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведения занятий в игровой форме.

### **Способы определения результативности**

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

### **Способы отслеживания и контроля результатов**

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: зачеты, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь).

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений,

навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов показательных выступлений и учебно-тренировочных игр.

Контроль осуществляется в конце учебного года (май).

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

## 11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
7. Приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
8. Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями).

### Литература для педагогов:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. - ОАО Издательство « Советский спорт» 2008. 221 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010. 49 с.
4. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. 264 с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.

### Литература для учащихся:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006. 224 с.
2. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды.- М.: АСТ. Кладезь, 2014г.

5. Тони Ч, Стюарт Р. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста.-М.:Эксмо, 2017. 128 с.

**Литература для родителей:**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006. 224 с.

2. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды.- М.:АСТ. Кладезь, 2014г.

3. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. 264 с.

4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. 112 с.

5. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Ростов на Дону. Издательский центр «МарТ», 2005. 191 с.

**Интернет ресурсы:**

1 Министерство спорта РФ-[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2.Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

3.Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

4.Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

6.Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.



