

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИЛЬМЕЗСКАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
д. МАЛАЯ КИЛЬМЕЗЬ КИЛЬМЕЗСКОГО РАЙОНА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАН

На заседании педагогического
совета МКОУ ДО Кильмезской
ДЮСШ д. Малая Кильмезь
Протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор МКОУ ДО Кильмезской ДЮСШ
д. Малая Кильмезь  В.Л. Грязев
« » 2023г.
Приказ № 32/1 от 30.08.2023г..



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»**

Уровень программы: стартовый

**Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы – 1 год**

**д. Малая Кильмезь
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Футбол» является *модифицированной дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой* (далее Программа). Программа реализуется с 2020 г., имеет базовый уровень обучения и предназначена для работы с детьми от 5 до 17 лет.

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, а также в соответствии с обновлением нормативно-правовой базы и тенденций развития дополнительного образования согласно Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности, формирует грамотное отношение к себе, к своему телу. Содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Одним из средств повышения интереса к физической культуре, видится применение современных футбольных –технологий, как один из результативных путей.

Дети средней группы основной школы более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Футбол». Программа футбола включает в себя физические упражнения, аэробику, растяжку, игры и т.п.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа спортивно-оздоровительной направленности «Футбол» для обучающихся 5 -17 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально -педагогических задач.

Об ухудшении физического здоровья нации говорится в таких правительственных документах, как Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», в Соглашении «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства

образования РФ в области социально–гигиенического мониторинга» и в исследованиях ученых (Т.Е. Виленской, В.В. Шевцова, А.Н. Перова и др.).

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний, обучение основным навыкам футболиста, умение работать в коллективе.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

Новизна: заключается в дифференцированном подходе и индивидуализации обучения: учащиеся по желанию и в соответствии с индивидуальными особенностями могут осваивать несколько способов развития своего организма. На занятия приходят учащиеся в сложном подростковом возрасте, которые знают, что такое компьютерные игры. Привлечение их к здоровому образу жизни, работа

в коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие способствуют формированию здорового, гармонично развитого человека, основные умения игры в футбол (технические, тактические).

Педагогическая целесообразность:

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия футболом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических, командных и моральных качеств ребенка.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Адресат программы.

Программа предусматривает работу с детьми среднего и старшего школьного возраста и предполагает получение детьми дополнительного физического развития.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель. 72 часа. Первый модуль 32 часа (сентябрь-декабрь), второй модуль 40 часов (январь-май)

Формы обучения.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Футбол» для школьников 5 -17 лет классов рассчитана на 1 год обучения (72 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 1 час. Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий футболом, тактических знаний футболиста, основах здорового образа жизни, о различных видах деятельности футболиста. Практическая часть занятий предполагает обучению основным навыкам футболиста в физических, технических, тактических качествах; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу (1 час) с паузами 5 минут.

Время и место проведения учебных занятий регулируются расписанием занятий МКОУ ДО Кильмезской ДЮСШ д. Малая Кильмезь.

Планируемые результаты.

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики.
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Формы аттестации.

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: конкурс, зачет, творческая работа, практическая работа, контрольная работа, самостоятельная работа, тестирование, опрос.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитический материал входного, текущего и итогового контроля,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

аналитический материал по итогам проведения диагностики, защита творческих работ, концерт, конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, фестиваль и др.

Материально-техническое обеспечение:

- футбольные мячи (размер 4-5) - 15 шт.
- конусы -20 шт.
- манишки -20 шт.
- маленькие футбольные ворота - 2 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мини-футбольные ворота – 2 шт.

Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Теория (час)	Практика (час)	Количество часов	Формы аттестации/контроля
<i>I. Введение в образовательную программу (4 часа)</i>					
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1	опрос, контрольная работа
2	Гигиена спортивных занятий.	1	1	2	опрос, контрольная работа
3	Развитие футбола в России. Правила игры в футбол.	1		1	опрос, практическая работа

II. Общая физическая подготовка (14 часов)					
5	Развитие гибкости		2	2	опрос, практическая работа
6	Силовая подготовка		3	3	опрос, практическая работа
7	Развитие быстроты		5	5	опрос, практическая работа
8	Упражнения на координацию.		4	4	опрос, практическая работа
III. Специальная физическая подготовка (9 часов)					
9	Скоростно-силовое развитие	2	4	6	опрос, практическая работа
10	Техника – физическое развитие.	-	3	3	опрос, практическая работа
IV. Координационная подготовка (2 часа)					
11	Программа на координацию движений.	1	1	2	опрос, практическая работа
V. Гимнастика (3 часа)					
12	Гимнастика, растяжка, предотвращения травм.	1	2	3	опрос, практическая работа
VI. Техника – тактическая подготовка (16 часов)					
13	Техника-тактика	1	4	5	опрос, практическая работа
14	Техника в индивидуальных действиях		2	2	опрос, практическая работа

15	Тактические действия.		2	2	опрос, практическая работа
16	Техника - тактические действия в команде.	1	4	5	опрос, практическая работа
17	Правила дорожного движения	2		2	опрос
<i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (38 часов)</i>					
18	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		24	24	опрос
	<i>Итого</i>	11	61	72	

Содержание программы включает в себя разделы:

1. Введение в образовательную программу (4 часа)

ТБ, введение в образовательную программу – теория 1 час, опрос, контрольная работа.

Гигиена спортивных занятий – теория 1 час, практика 1 час, опрос, контрольная работа.

Развитие футбола в России. Правила игры в футбол – теория 1 час, опрос, практическая работа.

2. Общая физическая подготовка (14 час)

Развитие гибкости, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Силовая подготовка, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Развитие быстроты, практика 5 часов, опрос, практическая работа.

Упражнения на координацию, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

3. Специальная физическая подготовка (9 часов)

Скоросто - силовое развитие, теория 2 часа, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

Техника – физическое развитие, практика 3 часа, опрос, практическая работа.

4. Координационная подготовка (2 часа)

Программа на координацию движений, теория 1 час, практика 1 час, опрос, практическая работа.

5. Гимнастика (3 часов)

Гимнастика, растяжка, предотвращения травм., теория 1 час, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

6. Техника – тактическая подготовка (16 часов)

Техника-тактика, теория 1 час, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

Техника в индивидуальных действиях, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Тактические действия, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Техника - тактические действия в команде, теория 1 час, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

7. Изучаем Правила дорожного движения (2 часа)

Теория. Знакомство с основными улицами в микрорайоне школы. Для чего надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Значение терминов «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина». Правила дисциплинированного поведения на дороге, умение предвидеть опасность.

Практика. Работа с перфокартами, тестирование.

8. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (24 часа)

Закрепление и обобщение полученных знаний и умений практика 24 часа, опрос.

Результатом освоения программы «Футбол» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы
по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		

Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – су ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Планируемые результаты освоения программы

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «футбол», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, ритмично;
- ориентироваться в правилах футбола;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с мячом сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками ;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений разминки существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы прыжком.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Основные принципы обучения:

1) Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2) Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото- материалы)

3) Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

4) Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники двигательных действий и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Особенностями данной программы являются:

- предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;

- Применение принципа вариативности – содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Методика обучения:

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной

совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Методы обучения:

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Формы организации организации образовательного процесса: фронтальная (со всей группой детей),

Формы организации учебного занятия зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретает навык свободного и артистичного выражения себя на сцене;

- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

Алгоритм учебного занятия.

- Организационный этап – подготовка к работе на занятии.
- Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.
- Основной этап –сообщение новых теоретических знаний; практическая работа над платикой; закрепление пройденного материала.
- Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

Формы подведения итогов:

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1+P2+P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица

качественная оценка	индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Нормативно-правовая база.

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41),

Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040),

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564),

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844),

Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499),

Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07).

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=ncnzAgRXhJY>

<https://www.youtube.com/watch?v=yXIrqpBJAJY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD4ogHmBtGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hl6Gurs72Zs&t=34s>

Список литературы

Для педагогов:

1. Ильин Е.П., Психология спорта
2. Теория и методика футбола 2013 год В.П Губа, А.В. Лексаков.
3. Революция на газоне Джоната Уилсон.

Для учеников:

1. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы: моногр. . - М.: Проспект, 2008. - 208 с.
2. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.
3. Винокуров, О. В. Пеле: моногр. / О.В. Винокуров. - М.: Книжный клуб, 2001. - 136 с.
4. Владимир, Малов Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. - М.: Оникс-ЛИТ, 2008. - **636** с

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»
(стартовый уровень)

год обучения: 1

Расписание занятий: _____

Первый модуль 48 часов

1	сентябрь		фронтальное	1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		опрос
2			фронтальное	1	Основные правила игры в футбол		опрос
3			фронтальное	1	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.		Практическая работа, опрос
4			фронтальное	2	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		Практическая работа, опрос
5			фронтальное	2	Ведение мяча		практическая работа
6			фронтальное, фронтальное	4	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		практическая работа
7			фронтальное	1	Удар носком		Практическая работа, опрос
8			фронтальное	2	Удар серединой лба на месте		практическая работа

9			фронтальное	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		практическая работа
10			фронтальное	2	Ведение мяча в различных направлениях различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		Практическая работа, опрос
11			фронтальное	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Практическая работа, зачет
12			фронтальное	4	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		практическая работа
13			фронтальное	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема		практическая работа
14			фронтальное	3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		практическая работа
15			фронтальное	3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		практическая работа
16			фронтальное	1	Обманные движения (финты)		Практическая работа, опрос
17			фронтальное	1	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		Практическая работа, опрос
18			фронтальное	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Практическая работа, опрос
19			фронтальное	2	Совершенствование техники ударов по мячу остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема		Практическая работа, опрос
20			фронтальное	1	Удар по мячу серединой лба		Практическая работа, опрос

21			фронтальное	1	Удар боковой частью лба		Практическая работа, оп тестирование
22	декабрь		фронтальное	2	Остановка катящегося мяча подошвой	48 часов	тестирование, контрольная работа
23				7	Правила дорожного движения <i>Теория</i> Знакомство с основными улицами в микрорай школы. Для надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Значение терми «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочи Правила дисциплинированн поведения на дороге, умение предвид опасность. <i>Практика.</i> Работа с перфокартами, тестирован		тестирование.

Второй модуль 60 часов

№ п/п	Месяц	Число	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контро.
24	январь		фронтальное	2	Остановка летящего мяча внутренней стороны стопы		тестирование, контрольная работа

25			фронтальное	1	Остановка мяча грудью		опрос, практическая работа
26			фронтальное	1	Совершенствование техники ведения мяча		опрос, практическая работа
27			фронтальное	1	Совершенствование техники защитных действий Отбор мяча толчком плечо в плечо		опрос, практическая работа
28			фронтальное	1	Отбор мяча подкатом		опрос, практическая работа
29			фронтальное	1	Совершенствование техники перемещений владения мячом. Финт уходом		практическая работа
30			фронтальное	1	Финт ударом		практическая работа опрос
31			фронтальное	1	Финт остановкой		практическая работа опрос
32			фронтальное	1	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		практическая работа опрос
33			фронтальное	1	Тактические действия в нападении		практическая работа опрос
34			фронтальное	1	Двухсторонняя игра (Соревнование)		практическая работа опрос
35			фронтальное	1	Двухсторонняя игра		практическая работа
36			фронтальное	1	Техника передвижения игрока. Удар внутренним		практическая

					стороной стопы.		работа
37			фронтальное	1	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		контрольная работа
38			фронтальное	1	Ведение мяча		практическая работа опрос
39			фронтальное	1	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема		практическая работа опрос
40			фронтальное	1	Удар носком		опрос
41			фронтальное	1	Удар серединой лба на месте		практическая работа
42			фронтальное	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		практическая работа
43			фронтальное	1	Ведение мяча в различных направлениях различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника		практическая работа
44			фронтальное	10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		зачет
45			фронтальное	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		практическая работа опрос
46			фронтальное	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема		практическая работа опрос
47			фронтальное	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		практическая работа опрос
48			фронтальное	1	Остановка катящегося мяча подошвой		практическая работа опрос
49			фронтальное	1	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		практическая работа опрос

50			фронтальное	2	Остановка мяча грудью		практическая работа
51			фронтальное	2	Совершенствование техники ведения мяча		практическая работа
52			фронтальное	2	Совершенствование техники защитных действий Отбор мяча толчком плечо в плечо		практическая работа
53			фронтальное	1	Отбор мяча подкатом		практическая работа
54			фронтальное	4	Совершенствование техники перемещений владения мячом. Финт уходом		практическая работа опрос
55			фронтальное	2	Финт ударом		практическая работа опрос
56			фронтальное	1	Финт остановкой		практическая работа опрос
57			фронтальное	2	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		практическая работа опрос
58			фронтальное	2	Тактические действия в нападении		практическая работа
59			фронтальное	1	Двухсторонняя игра (Соревнование)		практическая работа
60	май		фронтальное	1	Двухсторонняя игра	60часов	тестирование, контрольная работа

