

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ «ПРИТЯЖЕНИЕ»

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель НМС

_____ В.А. Жидкова

Протокол № _____

от «___» _____ 20___ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦСК

«Притяжение»

_____ И.М. Хохлова

Приказ № _____

от «___» _____ 20___ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Первые шаги в спорте»
(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: футбол

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гречин Андрей Геннадиевич,

педагог дополнительного образования

Структура образовательной программы

I. Комплекс основных характеристик-----	3-6 стр.
1.1 Пояснительная записка-----	3-6 стр.
1.2 Цель, задачи-----	6 стр.
1.3 Содержание-----	7-12 стр.
1.4 Планируемые результаты-----	13 стр.
II. Комплекс организационно-педагогических условий-----	13-23 стр.
2.1 Календарный учебный график-----	13 стр.
2.2 Условия реализации-----	14 стр.
2.3 Формы аттестации-----	14-15 стр.
2.4 Оценочные материалы-----	15 стр.
2.5 Методические материалы-----	15-22 стр.
2.6 Список литературы-----	22-23 стр.

I. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»
4. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
5. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 169 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
6. Национальный Проект «Образование» (Приказ от 24.12.2018 № 16)
7. Федеральный Проект «Успех каждого ребенка» (Приказ от 07.12. 2018 № 3)
8. Федеральный Проект «Патриотическое воспитание» (01.01.2021)
9. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019г. № 467)
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
11. Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
13. Методические рекомендации Минобрнауки России по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. № ВК 641/09;
14. Методические рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий от 07.05.2020 г. №ВБ-976/04

15. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО ЦСК «Притяжение»»

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа «Первые шаги в спорте» - физкультурно-спортивная. Вид программы-модифицированная. В соответствии с новым Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. дополнительное образование призвано помочь школе в реализации индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся в рамках интеграции основного и дополнительного образования. Интегрированный процесс позволяет наиболее полно корректировать образовательную траекторию обучающихся, влиять на функциональный комплекс образовательных процессов.

Актуальность данной программы

Программа позволяет реализовать потребности ребенка в двигательной активности (силе, выносливости, ловкости, координации движений) и общении. Занятия футболом (мини - футболом) позволяют особое внимание уделять работе по формированию сплоченного коллектива, умению работать в команде, преодолению своих страхов и комплексов, способности к сопереживанию и взаимопомощи, воспитанию чувства патриотизма и гордости за свой коллектив через участие в спортивных соревнованиях. Данная образовательная программа создана для учреждений дополнительного образования детей с целью обучения игре в футбол, повышению уровня функциональных возможностей детей и подростков, воспитанию у них морально – волевых качеств, а также физической закалке и укреплению здоровья обучающихся. В современных условиях нестабильной эпидемиологической ситуации освоение данной программы предусматривает возможность использования дистанционного обучения. В данном случае, активно используются методы асинхронного обучения – презентации, видео - мастер-классы, интерактивные занятия на интернет-платформах.

Новизна программы

Новизна программы состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики обучения, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности обучающихся, а также в применении большой игровой практики. Данная программа опирается на понимание приоритетности здоровьесберегающего аспекта в обучении. Большую роль в обучении педагог отводит проведению спортивно-массовых мероприятий в коллективе, которые направлены на развитие интеллекта обучающихся, их морально-волевых и нравственных качеств. Кроме того, впервые в процессе освоения программы применяются дистанционные формы обучения.

Педагогическая целесообразность программы

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности. Занятия футболом на базах общеобразовательных школ во внеурочное время являются решением данной проблемы.

Футбол оказывает на организм ребенка всестороннее влияние. В процессе тренировок у обучающихся улучшается деятельность всех систем организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных и морально-волевых качеств.

Практическая значимость программы

Современное общество предъявляет высокие требования к состоянию здоровья подрастающего поколения. Для достижения цели «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» необходимо повышение физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей в системе образования.

Футбол — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья. Эта спортивная игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания детей.

Футбол для обучающихся прежде всего является отличной системой психофизической подготовки. Здесь дети занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимание, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу.

Имея высокое прикладное значение, футбол позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро в будущем овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Высокий уровень физической подготовки помогает будущим защитникам Родины.

Уровень программы - стартовый.

Программа «Первые шаги в спорте» рассчитана на один год обучения. «Стартовый уровень» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Реализация стартового уровня предполагает наличие программы не более чем на один год обучения в количестве 72 часов. Данная программа может быть использована:

- как самостоятельный курс освоения определенного вида деятельности;
- как первая ступень - переход к базовой программе обучения;

Состав обучающихся может быть сменным, как одновозрастным, так и разновозрастным.

Адресат программы

Возрастные категории: младший подростковый - 7-9 лет. Объединение посещают как способные, одаренные дети, так и подростки «группы риска», безнадзорные дети со слабым психофизическим развитием, гиперактивные. Педагоги должны осознавать, что дети в этом возрасте чрезвычайно ранимы, они стремятся по-своему строить и развивать отношения со сверстниками. Характер этих отношений может быть самым разным: от крепкой дружбы до принадлежности к одной группе или команде, члены которой обычно бывают одного пола и возраста.

Важно, чтобы педагог помог детям:

- выбрать для себя образец для подражания и самим быть примером позитивного поведения;
- обрести ориентиры на будущее, включая продолжение спортивного образования и ответственное отношение к себе и другим;
- развить дружеские отношения между детьми, которые оказывают благотворное влияние и способствуют собственному развитию обучающихся.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность образовательного процесса – с 1 сентября по 31 мая, 36 учебных недель в рамках одного учебного года.

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Особенности организации образовательного процесса

Условия набора обучающихся в коллектив: по желанию, по интересам, по возрасту, по способностям, по психологической совместимости; при наличии медицинской справки, заявления от родителей установленной формы, свидетельства о рождении, СНИЛСа, согласия на обработку персональных данных обучающегося и родителей.

Общее количество обучающихся (1 группа)– 12-15 человек, 1 год обучения, 7-19 лет.

Состав группы – постоянный.

Режим занятий:

1-й год обучения – 1 занятие по 2 часа в неделю – 72 часа за учебный год.

Продолжительность занятия – 45 минут, 10 минут – перерыв.

1.2 Цель, задачи

Цель работы: популяризация здорового образа жизни через занятия видом спорта футбол.

Задачи

Личностные:

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям футболом;
- развитие потребности в саморазвитии;
- развитие морально - волевых качеств.

Образовательные (предметные):

- приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

1.3. Содержание

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во теорети- ческих часов	Кол-во практи- ческих часов	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие, техника безопасности, входной мониторинг, определение первичных навыков и умений обучающихся	2	2	4	
2	Стойки и перемещения	1	3	4	
3	Ведение мяча	1	3	4	
4 4.1	Удары по мячу Удар подъемом	1	3	4	
4.2	Удар внутренней стороной стопы	1	3	4	
4.3	Удар внешней стороной стопы	1	3	4	
4.4	Удар головой	1	3	4	
4.5	Редко встречающиеся удары	1	3	4	

5	Остановка (прием) мяча:				
5.1	Опускающегося мяча	1	3	4	
5.2	Внутренней стороной стопы	1	3	4	
5.3	Внешней стороной стопы	1	3	4	
5.4	Бедром	1	3	4	
5.5	Голенью	1	3	4	
5.6	Грудью или животом	1	3	4	
5.7	Головой	1	3	4	
6	Контрольные игры и соревнования	2	6	8	
7	Итоговое занятие	2	2	4	
	ИТОГО	20	52	72	

Содержание учебно-тематического плана

№	Темы занятий	Содержание	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Входной мониторинг	Правила поведения в спортивном зале и на футбольном поле; правила обращения со спортивным инвентарем; наличие спортивного костюма и спортивной обуви; достойное поведение на тренировке и соревнованиях; правила дорожного движения, правила техники безопасности.	Уметь соблюдать правила техники безопасности на занятиях, на улице. Сигнализировать о таких нарушениях педагогу. Выполнение тестов входного мониторинга по физической (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки) и технической (набивание мяча) подготовке.
2	Правила футбола, мини-футбола	Знакомства с мимикой футбола. Футбольные и мини-футбольные правила.	Ответы на вопросы викторины о правилах футбола, мини-футбола. Судейство тренировочных

			игр наиболее способными обучающимися.
2	Стойки перемещения и	К стойкам и перемещениям относятся (бег, прыжки, остановки, повороты), они составляют основу футбола. Верные перемещения способствуют правильным и рациональным технико-тактическим действиям игрока. Каждый игрок должен уметь играть в стойке футболиста: перемещаться бегом лицом и спиной вперед; приставными и перекрестными шагами в сторону; быстро менять способ перемещения, скорость и направление движения, с места и с разбега; высоко и далеко прыгать; владеть своим телом, как в опорном, так и в без опорном положении; внезапно поворачиваться и останавливаться на месте и во время бега.	Выполнение упражнений на определение стартовой и дистанционной скорости, выносливости, координации движений (бег, прыжки, остановки, повороты).
3	Ведение мяча (дистанционно)	Youtube.com- «YouTube» -видеохостинг - обучающий ролик: «Ведение мяча» https://youtu.be/RnNRBjnfA-E Сайт Дюцовец https://straumedet.wixsite.com/ducovec Ролик№5 Разминочные упражнения на ведение мяча Для овладения способами ведения мяча необходимо, чтобы игрок в высоком темпе преодолевал малые и большие расстояния, постоянно контролируя мяч, не сбавляя темпа. При ведении мяча верхняя часть туловища слегка наклоняется вперед и как бы прикрывает мяч. Даже на высокой скорости касание мяча производится на каждом шаге ударной ноги. Взгляд не должен быть непрерывно привязан к мячу. Футболисту необходимо видеть все, что происходит на поле.	Сайт Дюцовец https://straumedet.wixsite.com/ducovec Ролик№18 Упражнения на ведение мяча 1.Ведение мяча по прямой левой и правой ногой; 2. То же самое с остановкой; 3.Ведение мяча с переводом с левой на правую ногу; 4.Ведение мяча подошвой; 5.Ведение мяча спиной вперед; 6.Ведение мяча правым, левым боком перекатами 7. Ведение мяча перекатами с остановкой
4 4.1	Удары по мячу: Удар подъемом	При выполнении удара подъемом носок опорной ноги направлен в сторону удара. Носок ударяющей ноги оттянут вниз, голеностопный сустав	- Упражнения в парах: «От ворот до ворот», «Оба - вратаря»;

		фиксирован. Нога напряжена и после удара переносится вслед за мячом. Верхняя часть туловища при ударе наклонена перед мячом.	- Командная игра через волейбольную сетку; - Индивидуальная игра «Перебрось мяч через вратаря в ворота»; - Отработка удара в парах, в треугольнике, в квадрате; - Удары в стенку «Попади в квадрат».
4.2	Внутренней стороной стопы	При выполнении удара внутренней стороной стопы опорная нога находится около мяча, носок направлен в сторону удара. Стопа ударной ноги развернута наружу, носок напряжен, пятка оттянута назад. Голеностопный сустав фиксирован, коленный слегка согнут. Ударная нога после удара переносится вслед за мячом. Верхняя часть туловища наклоняется вперед.	- Индивидуальные упражнения в стенку. - Парные упражнения: «Ты – мне, я - тебе»; - Групповые упражнения «Пятнашки», «Квадрат».
4.3	Внешней стороной стопы.	При ударе внешней стороной стопы опорная нога несколько отстоит от мяча, носок направлен в сторону удара. Стопа ударной ноги развернута внутрь, голеностопный сустав фиксирован. Коленный сустав слегка согнут. При ударе корпус немного уводится в сторону удара. Ударная нога напряжена.	- Индивидуальные упражнения в стенку; - Командные упражнения «Квадрат», - Эстафеты с ведением и передачей мяча внешней стороной стопы «шведкой»; - Игра в футбол, мини-футбол.
4.4	Головой. (дистанционно)	Youtube.com- «YouTube» -видеохостинг обучающий ролик: «Техника ударов по мячу головой» https://youtu.be/e3lavmO8FC4 При ударе головой верхняя часть туловища отклоняется назад в замахе, шея напряжена, подбородок подтянут к груди, удар производится лбом. Глаза открыты. Касание мяча при ударе происходит в тот момент, когда туловище расположено перпендикулярно к земле.	Сайт Дюковец https://straumedet.wixsite.com/ducovec Ролик №21 Передачи мяча головой - Индивидуальные упражнения: «У стенки», «Подвешенной мяч»; - Парные упражнения: «Удары головой по воротам», «Подача на голову»; - Командные упражнения: «Один тренирует нескольких», «Через веревку», «Волейбол головами».

4.5	Редко встречающиеся удары.	Удар коленом применяется как вспомогательный удар, когда игрок не может выполнить один из основных ударов. Удар носком – вид удара с передачей мяча на большое расстояние, для отбора мяча. Удар пяткой – выполняется для передачи мяча игроку, стоящему сзади, следует применять, в крайнем случае, т. к. отсутствует визуальный контакт. Удар подошвой – выполняется при отскоке низколетящего мяча, при ударе мяч получает значительное ускорение, доставляя неприятности противнику.	<u>Удар носком:</u> - Индивидуальные упражнения: «Коснись носком центра мяча», «Удар с места по неподвижному мячу в стенку»; - Удары в парах «Пас носком ноги»; - Командные упражнения «Квадрат». <u>Удар пяткой:</u> - Индивидуальное упражнение «Пяткой в ворота»; - Удары в парах «Ты – мне, я - тебе»; - Командное упражнение «Разводящий». <u>Удар коленом:</u> Индивидуальные упражнения: «У стенки», «Набивание мяча коленом», «Догони и останови». <u>Удар подошвой:</u> - Упражнения в парах «Ты – мне, я - тебе».
5	Остановка (прием) мяча	Остановка опускающегося мяча может осуществляться двумя способами:	- Индивидуальные упражнения: «У стенки», «Сам себе»;
5.1	Опускающегося	1. Подъемом – принимающая нога согнута в коленном суставе, поднимается вперед – вверх, носок оттянут. При касании мяча подъемом нога опускается вниз – назад. Остановка происходит за счет более медленного опускания ноги по сравнению со скоростью мяча. 2. Подошвой – опорная нога слегка согнута, ставится рядом с предполагаемым отскоком мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене и расслабленная, поднимается над местом отскока. Носок приподнят. В момент касания мяча земли принимающая нога выполняет небольшое уступающее движение – вверх, за счет сгибания в тазобедренном суставе и прижимает	- Игры в парах «Ты – мне, я - тебе»; - Командные упражнения «Из колонны в колонну»; Эстафеты с элементами остановки мяча, игра в «Квадрат».

		мяч к земле. Туловище наклоняется вперед.	
5.2	Внутренней стороной стопы	При остановке внутренней стороной стопы, тяжесть тела находится на опорной ноге, останавливающая нога выносится немного вперед и при встрече с мячом отводится назад до уровня опорной. Стопа при этом развернута на 90^0 . Остановка происходит за счет более медленного отведения назад принимающей ноги, чем скорость движения мяча. В результате этого скорость движения мяча гасится.	- Индивидуальные упражнения «В стенку»; - Парные упражнения: «С вратарем», «Встречная передача», «С перебежкой назад».
5.3	Внешней стороной стопы.	При остановке мяча внешней стороной стопы, опорная нога поворачивается немного в сторону приближающегося мяча. Принимающая нога, ближняя к летящему мячу, отводится вперед – в сторону скрестно, перед опорной ногой. В момент отскока внешняя сторона стопы накрывает мяч, и за счет уступающего движения останавливает его.	- Индивидуальные упражнения «В стенку»; - Парные упражнения «С вратарем»; - Командные упражнения «Прямо по диагонали».
5.4	Бедром.	Остановка бедром производится при опускании мяча сверху перед игроком в непосредственной близости от него. Принимающая нога расслабленная, согнутая в колене, поднимается навстречу мячу, при соприкосновении мяча с бедром нога опускается вниз – назад. В зависимости от траектории движения мяча линия бедра при встрече с ним имеет разный наклон.	- Индивидуальные упражнения: «Сам себе», «Над собой»; - Парные упражнения «Ты – мне, я – тебе», «Остановка на ход»; - Командные упражнения: «С вратарем», «Из колонны в колонну».
5.5	Голенью.	Остановка голенью применяется, когда мяч опускается около или сзади опорной ноги. Слегка приподнятая голень над подпрыгивающим мячом, при несколько согнутой ноге, гасит его отскок.	- Индивидуальные упражнения «Сам себе»; - Парные упражнения «Ты – мне, я – тебе».
5.6	Грудью или животом	При остановке мяча грудью или животом верхняя часть туловища прикрывает мяч, живот втянут, мышцы напряжены, руки отведены в стороны.	- Индивидуальные упражнения «Над собой»; - Парные упражнения «Скажи, как остановить мяч», «Остановка на ходу»; - Командные упражнения «Из колонны в колонну», «С вратарем».

5.7	Головой.	При остановке мяча головой, верхняя часть туловища отведена вперед и при соприкосновении с мячом отводится назад, погашая скорость полета мяча. Подбородок подтянут к груди, мышцы шеи напряжены.	Жонглирование мяча головой (удерживание мяча в воздухе), игра в гандбол (при нанесении удара по воротам бьют по мячу головой).
6	Контрольные игры и соревнования.	Участие в турнирах внутри объединения, внутри ЦСК «Притяжение», районных соревнованиях по футболу (мини – футболу).	
7	Итоговое занятие.	Итоговая игра с использованием всех приемов, изученных на данном этапе. Рефлексия подведение итогов	

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Метапредметные:

- формирование ценностно-ориентированного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование чувства коллективизма, товарищества; умения работать в команде.

Предметные:

Первый год обучения:

- знание техники перемещения игроков на поле;
- знание техники выполнения остановки, передачи мяча внутренней стороной стопы низом;

- знание техники верхней передачи мяча внутренней стороной стопы верхом, чеканку мяча на ноге;
- выполнение групповых взаимодействий;
- выполнение упражнений для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Количество учебных недель –36.

Количество учебных дней –72.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

учебный год начинается с 15 сентября, окончание учебного года 31 мая.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год представлен в Приложении 1.

2.2 Условия реализации

Одним из условий успешной организации занятий объединения является наличие футбольного поля, мини-футбольной площадки, спортивного зала и учебного кабинета с простейшим подсобным инвентарем и оборудованием:

- переносные футбольные ворота;
- мячи футбольные № 5, № 4, № 3;
- стойки для обводки;
- спортивный инвентарь, спортивные маты, лавочки, волейбольная сетка (для игры в «Американку»), шведская стенка, спортивный турник, перекладины;
- волейбольный мяч (для игры в ручной мяч с ударами по воротам головой);
- настольные спортивные игры (футбол, хоккей, шахматы);
- компьютер, игровые приставки для теоретической подготовки;
- дидактический материал: инструкции по технике безопасности, плакаты, наглядные материалы, таблицы, учебная литература.

Информационное обеспечение

Сайт ЦСК «Притяжение», сайт педагога ЦСК «Притяжение» Гречина А.Г. «Дюцовец», родительские группы в мессенджере «Вайбер», страничка педагога в социальной сети «Одноклассники», электронная почта педагога straumedet@yandex.ru

Кадровое обеспечение

Педагог высшей категории ЦСК «Притяжение» Гречин Андрей Геннадиевич

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляются согласно «Положения о формах, периодичности, системе оценок и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ЦСК «Притяжение».

Программой предусмотрены промежуточные опросы для закрепления теоретического и практического материала, в том числе и в электронной форме, а так же выполнение интерактивных заданий на платформах как элемент аттестации по различным разделам общеразвивающей программы.

Формы аттестации и контроля

- тестирование;
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- результативность товарищеских игр и соревнований;
 - участие в городском этапе турнира по футболу «Кожаный мяч»;
 - подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май).

Мониторинг проводится по следующим критериям:

- сохранность контингента;
- выполнение контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапу и году обучения;
- результативность участия в соревнованиях обучающимися;
- состояние здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокого класса.

Диагностика

Личности ребенка

Формирование самооценки через проведение психологических тестов, сдача нормативов по общефизической подготовке, сдача норм ГТО, формирование портфолио личностных достижений ребенка.

Группы

Достижение результатов через командные соревнования по футболу (мини-футболу). Подготовка и участие в течение года в районных, городских и областных соревнованиях.

2.4 Оценочные материалы

В обязательной части тестирования обучающимся предлагаются задания, соответствующие требованиям Государственного стандарта начального общего образования. Предлагаемые тесты должны выполнять все дети. Задания требуют от обучающегося учебной самостоятельности (умения определить учебную задачу,

спланировать свою деятельность, выбрать соответствующий способ действий, осуществить самоконтроль). Все задания выполняются на добровольной основе.

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования, который официально действует в стране, педагогом составляется «Журнал учета спортивных достижений». Такой документ имеет четкую структуру. Каждый раздел разделен на две графы, которые позволяют записать результаты тестов выполнения заданий в сентябре и мае и позволяют на конец учебного года видеть спортивные результаты обучающегося.

В конце учебного года можно построить графики, диаграммы, сводные таблицы успешности продвижения школьника в своих достижениях.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - очное обучение.

Методы обучения

Словесные методы:

- объяснение;
- рассказ;
- замечание;
- команды;
- указания.

Наглядные методы:

- показ упражнения;
- показ наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии

Название	Цель	Сущность	Механизм
Технология развивающего обучения	Развитие всей совокупности качеств и способностей личности	Ориентация образовательной деятельности на потенциальные возможности ребенка и их реализации	Вовлечение обучающихся в участие в спортивных соревнованиях.
Технология творческой деятельности	Выявление и развитие творческих способностей детей и приобщение их к соревновательной деятельности. Воспитание общественно-активной творческой личности.	Организация совместной деятельности педагога и обучающихся. Направленность деятельности детей на результат	Диалог, речевое общение равноправных партнеров: педагога и ребенка
Технология «Педагогика сотрудничества»	Переход от педагогики требований к педагогике сотрудничества. Гуманно-личностный подход к ребенку	Организация учебного процесса на основе отношения к обучающемуся, как к субъекту учебной деятельности. Основной принцип – совместная развивающая деятельность взрослых и детей.	Творческие, игровые, диалогические методы
Групповые технологии	Развитие взаимответственности , способности обучаться в силу своих возможностей при поддержке своих товарищей.	Построение обучения через групповые формы занятий.	Групповой опрос, интегрированные занятия.

Технология дифференцированного обучения	Создание максимальных условий для выявления задатков и развития интересов и способностей каждого обучающегося	Усвоение программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Методы индивидуального обучения, самостоятельной работы
---	---	--	---

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть

Цель: организация и подготовка обучающихся к последующей деятельности.

Задачи:

1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием обучающихся.
2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10-20% общего времени занятия.

Методические указания: в начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи, это повышает сознательность и активность обучающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Чтобы занятие было более эффективным, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз; чередовать их так, чтобы воздействовать на различные группы мышц, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, - с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные - с упражнениями быстрыми), амплитуду.

Подготовительная часть тренировки решает две задачи: разогревание и настройка.

Разогревание - способствует раскрытию кровеносных капилляров, обслуживающих мышечную массу. Понижается вязкость мышц. Повышается температура тела и вместе с этим возбудимость дыхательного центра. Повышается нервно-рефлекторная связь с мышцами. Есть мнение, что разогревание должно протекать до потоотделения. Начинаем с упражнений, которые охватывают мелкие группы мышц, а затем и крупные. Используем упражнения умеренной мощности, непродолжительные.

Настройка - решает задачу нервно-координационной настройки (повышая тонус ЦНС), психологической подготовки на предстоящую деятельность, увеличивает обменные процессы.

Общая продолжительность разминки – 10-15 мин.

Чем выше уровень мастерства, тем продолжительнее разминка.

Основной ориентир времени разминки — температура окружающей среды:

- + 8 = разминка 12—13 мин;
- + 10 = -»- 9 мин;
- + 14 = -»- 6 мин;
- + 16 = -»- 5 мин.

Основная часть

Цель: обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений; развитие физических качеств.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.
2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.
3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры; упражнения для работы над физическими качествами.

Продолжительность: 70-80% времени, отведенного на занятие.

Методические указания: продолжительность и построение этой части занятия зависят от ее задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия. Основная часть может состоять из двух разделов:

Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.

Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.

Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная часть

Цель: итог занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.
2. Подготовка к последующей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов занятия.

Заключительная часть - главная задача - восстановление. Если сразу остановиться, то мы способствуем закрытию капилляров и тем самым прекращаем доступ кислорода к работавшим и закислившимся мышцам. Пульс должен быть не выше 130 уд/мин.

Можно проводить и подчистку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка, то подвижные игры в заключительной части давать нельзя. Если была монотонная работа - можно.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения и упражнения на внимание и расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечаний по занятию.

Продолжительность: 5-10% общего времени занятия.

Дидактический материал

Альбомы, карты, таблицы с элементами технической, тактической, физической подготовки. Наглядные пособия с разнообразными упражнениями в парах, в тройках, в

четверках, индивидуальные и другие упражнения и домашние задания.

Технологические карты и таблицы с примерным планом футбольной тренировки для детей 7-9 лет. Методические пособия с комплексами упражнений: без мяча для развития ловкости, силовых упражнений, упражнений для вратарей, для развития гибкости и другие.

Методика обучения игре в футбол на стартовом уровне

Мини-футбол в этом возрасте является одним из самых эффективных средств физического воспитания обучающихся.

С первых уроков обучения максимум времени надо уделять обучению техническим действиям - основе любой игры. Методы обучения - повторный и игровой. Повторный метод обучения при индивидуальном и групповом способе позволит обучить выполнению техническим действиям и позволит преподавателю уделить максимум времени исправлению ошибок при выполнении технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения, мы должны добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий - чем выше скорость движения, тем труднее технически правильно выполнять действия.

Обучать техническим действиям в этом возрасте надо с максимально частой сменой упражнений - монотонной и многократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3-4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого обучающегося индивидуально и обращая внимание на общие неточности, которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные: чем чаще менять условия выполнения упражнения, тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям, и применять те технические действия, которые позволят решать эти ситуации наиболее рационально.

Педагог может предложить свои способы решения, но ребенок должен сам стараться находить те пути решения, которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности. По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру.

Учебная игра проводится по правилам изучаемой игры, проводить игру необходимо в неполных составах: 1х1 или 2х2 на маленьких площадках, что позволит оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования техническим действиям. При этом обучающийся в этом возрасте еще не способен осмыслить большое количество вариантов и принять правильное решение. Поэтому игра в неполном составе позволит не только совершенствовать технические действия, но и обучит ребенка простейшим тактическим взаимодействиям - что в последствие позволит эффективнее решать образовательные задачи по обучению спортивной игре.

Однако не только техническая подготовка решает все вопросы обучения спортивным играм. Без должной физической подготовленности овладение техническими действиями

будет очень затруднено. Мини-футбол требует от обучающегося всесторонней физической подготовленности. В этом возрасте максимальное внимание надо уделять развитию координации, ловкости и быстроты, так как именно этот возрастной период является наиболее благоприятным для развития этих качеств. Поэтому подвижные игры надо применять на всех этапах обучения техническим действиям, причем игры применять с целью развития необходимых физических качеств.

Очень эффективно применять подвижные игры в подготовительной части урока - в разминке. Игры полностью мобилизуют детей и дают необходимую физическую нагрузку, подготавливая основные системы организма к работе. Кроме подвижных игр очень эффективно включение в разминку беговых упражнений, направленных на координацию и технику бега. Разминка должна соответствовать решению поставленных на занятии задач. Игра в мини-футбол — это постоянное движение, поэтому очень эффективным будет проведение разминки в движении.

Обучение мини-футболу целесообразнее всего проводить в несколько этапов, ставя на каждом этапе обучения задачи, которые соответствуют данному возрасту детей, их физическому развитию и уровню технической оснащенности и психологической устойчивости. Наиболее оптимальным способом решения образовательных задач будет деление на следующие этапы подготовки:

I этап

На данном этапе подготовки, учитывая у детей установку на обучение и приобретение новых знаний, будет одной из основных задач привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Рассказать и показать детям, что мини-футбол является очень интересной и увлекательной игрой.

Обучение техники мини-футбола на данном этапе следует начать с обучения стоек и перемещений футболиста по площадке. Наиболее эффективными средствами обучения будут подвижные игры «Салки», «Воробы и вороны», «День и ночь» и так далее. То есть те игры, где много перемещений со сменой направления и скорости движения, остановок, обманных движений. В процессе игр дети научатся правильному бегу, ориентации в пространстве относительно границы площадки и относительно других игроков. Во время игр говорить детям, чтобы они использовали как можно больший арсенал способов перемещений, или давать задания на использования только того или иного способа перемещения.

Следующим этап - работа с мячами. Так как на данном этапе мы закладываем фундамент для дальнейшей работы, этот этап должен пройти с максимальной эффективностью. Максимальное количество времени должно быть направлено на индивидуальную работу ребенка с мячом. В процесса работы с мячом очень полезны будут упражнения на месте с перекатами мяча подошвой вперед-назад, влево - вправо, не отрывая подошвы от мяча, причем эффективно будет использование резиновых мячей малого размера или мячей для большого тенниса, так как это эффективный способ добиться от ребенка так называемого «чувства мяча», то есть научит ребенка чувствовать мяч стопой и управлять мячом поворотам стопы, а не всей ногой, что облегчит дальнейшее обучение ведению мяча.

По мере освоения детьми ведения мяча задания можно усложнять за счет увеличения скорости движения, изменения направления движения, уменьшения размеров площадки. Очень эффективным на данном этапе обучения будет применение подвижных игр с ведением мяча. Для достижения максимального эффекта в обучении ведению мяча большое количество времени надо уделить исправлению ошибок, как общих, так и индивидуальных.

На данном этапе обучения наиболее целесообразным будет давать детям играть в мини-футбол двухстороннюю игру в неполных составах: 1X1 или 2X2, так как это позволит детям наиболее эффективно освоить ведение и остановки мяча в игровых условиях, выполняя конкретную задачу: забить как можно больше мячей в ворота соперника. При этом надо учитывать, что обучение передачам на данном этапе обучения малоэффективно и трудновыполнимо вследствие возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

В развитии физических качеств большое количество времени надо уделить развитию ловкости и координации. Так как именно этот возрастной период является наиболее благоприятным для их развития. Средствами для их развития могут являться подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, упражнения в лазании на гимнастической стенке.

На всем этом этапе надо помнить, что главной задачей является не столько обучение и совершенствование технических действий, сколько привитие ребенку интереса к занятиям мини-футболом.

II этап

На этом этапе обучения совершенствуем изученные ранее технические действия и переходим к обучению передач мяча и ударов по воротам. Передачи мяча - основной компонент групповых и командных взаимодействий, который очень сложен в обучении. На начальном этапе обучения надо больше работать индивидуально каждому ребенку с мячом, если такой возможности нет, то в парах, тройках. Уделять максимум времени исправлению ошибок, обращать внимание на постановку и правильную работу ног, выработать у детей устойчивый двигательный навык.

По мере освоения двигательного действия можно добавлять передачи после перемещений без мяча и с мячом, менять расстояние между обучающимися и направление передач, предлагать выполнить передачу на точность между ног партнера или стойками. Для совершенствования передач подойдут подвижные игры, где требуется попасть мячом в цель. Как во время обучения, так и в процессе совершенствования надо требовать от детей, чтобы во время выполнения передачи мяч двигался и не находился в статичном положении.

Удар по воротам - основной способ забить мяч в ворота соперника. Для того чтобы детям было интересно при обучении этому элементу выполнять удары, надо бить по воротам, либо в какую-нибудь цель. Начинать обучения ударам с того, чтобы дети выполняли удары по мячу с набрасываемого самому себе мячу, при этом мяч всегда должен находиться ниже колена бьющей ноги. По мере освоения можно переходить к ударам по катящемуся мячу во время ведения и к ударам после передач мяча партнером.

Для большей эмоциональности при совершенствовании можно применять подвижные игры и эстафеты с ведением мяча и ударами мяча по воротам и в цель.

Для совершенствования изученных технических действий эффективны подвижные игры и эстафеты, так как в них условия выполнения очень приближены к игровым по скорости выполнения и, это даст учителю возможность оценить уровень подготовленности ребенка. Учебные игры на этом этапе также целесообразнее проводить в формате 1х1 или 2х2 на маленьких площадках (на половину спортивного зала).

2.6 Список литературы

Литература для педагогов

- Босоногов, А.Г. Футбол: Учебно-методическое пособие/ А.Г. Босоногов, Н.А. Стаин. – Екатеринбург: Спорт, 2017. - 112 с.
- Варюшин В.В., Лобачёв Р.Ю. Первые шаги в футболе, методическое пособие, РФС, М, 2015г-120стр.
- Вениаминов Н.К. История футбола/ Н.К. Вениаминов. – Москва: Просвещение, 2016. – 264 с.
- Герасимов Е.В. Футбол в России/ Е.В. Герасимов. – Москва: Валея. – СПб., 2018. – 306 с.
- Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом/ С.В. Голомазов. - Москва: Наука, 2012. - 128 с.
- Голомазов С.В. Футбол. Азбука пенальти. ВШТ, Выпуск 10/ С.В. Голомазов. - Москва: РГАФК, 2016. – 104 с.
- Рязанов, К.Б. Особенности футбольной игры/ К.Б. Рязанов. – Москва: Наука, 2020. – 450 с.
- Столяров, В.И. Комплексная оценка гуманистического значения детского спорта/ В.И. Столяров. - Москва: Детский тренер, 2019. - 105 с.
- Футбол в России/под ред. А.Э. Новоселова. – Москва: Валея, 2021. – 3015 с.

Литература для детей и родителей

- Данильчук Е.А. Спортивные игры в школе/ Е.А. Данильчук. – Москва: Высшая школа, 2018. – 320 с.
- Горюнов В.М. Сравнительная характеристика влияния на организм физических упражнений/ В.М. Горюнов. - Москва: Детский тренер, 2017. - 128 с.
- Чирва Б.Г. Футбол. Техника ударов для начинающих/Б.Г. Чирва, С.В. Голомазов. – Москва: РГАФК, 2015. - 181 с.

Дополнительная учебная литература:

- Годик М.А., Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 9-10 лет. Научно- методический отдел РФС, ООО«Спринт», 2019г.-156с.
- Годик М.А., Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 7-8 лет. НМО РФС, ООО «Спринт», 2019- 145с.
- Лексаков А.В., Полишкис М.М. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 7-10 лет, РФС, ООО «РА Квартал», 2018г-144 стр.

Интернет-ресурсы

Youtube.com- «YouTube» -видеохостинг

Электронное учебно-методическое пособие по футболу –[http:// .ru](http://.ru)

Все о футболе. Техника футбола. Тактика. Упражнения.-okafish.ru» Футбол

Книги для футбольных тренеров - SoccerCoach- [http:// SoccerCoach.ru](http://SoccerCoach.ru)

Учебно-методическое пособие. –<http://amfr.ru/amfr/docs/lib.html>

Футбол тренировка. Методика организации занятий.-[youtube.com»watch?v=anPtsjJR1-A](http://youtube.com/watch?v=anPtsjJR1-A)

Методика и планирование футбольных тренировок...-FootballTrainer.ru»

Информационно-методический портал «Доброобразование» <http://dopedu.ru/> , эл. почта info@dopedu.ru

Информационно-методический журнал «Внешкольник» <http://vneshkolnik>

Содержание и методики построения занятия по мини-футболу.-
<http://bibliofond.ru/view.aspx?id=601156>

Зепп С.А. Три ракурса футбола: невероятные выводы как следствие очевидных доводов
[Электронный ресурс]: интернет портал//www.footballguru.org/

Сайт педагога ДЮЦ №1 Гречина А.Г. «Дюцовец» <https://straumedet.wixsite.com/ducovec>