

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 41 им. М.Ю. Лермонтова города Липецка

Рассмотрена:
на заседании
педагогического совета
протокол от 29.08.2024г. №1

Утверждаю
Директор О.В. Сошкина
Приказ № 196-0 от 02.09.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука футбола»**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Юшков Илья Владимирович
Срок реализации: 1 год
Возраст: 8-11 лет

г. Липецк, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Учебный план

1.4. Календарный учебный график

1.5. Содержание программы

1.6. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации *(материально-технические, информационно-методические, кадровые)*

2.2. Формы и виды аттестации

3. Список литературы

4. Приложение. Календарно-тематический план спортивной секции «Азбука футбола »

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, возраст и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа МБОУ СШ № 41 г. Липецка под названием «Азбука футбола» (далее – Программа) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень усвоения Программы – базовый.

Возраст обучающихся – 8-11 лет

Форма обучения – очная (с применением онлайн-консультаций).

Место реализации – детское объединение дополнительного образования МБОУ СШ № 41 Липецка.

Сроки реализации Программы – 1 год.

• 1 год обучения – 168 часов.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

– Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. N 533;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

– Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049

– Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 /Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189, от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

– Письмо Роспотребнадзора от 20.07.2020 № 02/14783-2020-32 «О разъяснении требований санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20», с учетом рекомендаций «Об организации работы общеобразовательных организаций», разработанных Роспотребнадзором совместно с Министерством просвещения Российской Федерации.

– Устав МБОУ СШ № 41г. Липецка.

- Лицензия МБОУ СШ № 41 г. Липецка на образовательную деятельность.
- Дополнительная образовательная программа МБОУ СШ № 41 г. Липецка на 2024-2025 учебный год
 - Календарный учебный график МБОУ СШ № 41 г. Липецка на 2024-2025 учебный год;
 - Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СШ №41 г. Липецка

Характеристика предмета изучения

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Актуальность: Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2024 года и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2024 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России и главная цель модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в образовательных организациях страны - создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом. В этой связи главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности: Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют футбол из большого ряда иных видов спорта.

Привлечение детей к футболу возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Все эти уникальные свойства футбола открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Адресат программы: возраст учащихся, на который рассчитана данная Программа - 8 - 11 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 9 лет: мальчики, желающие, без предварительного отбора. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип коллективного обучения с индивидуальным подходом. Небольшая разница в возрасте не оказывает существенного влияния на работу в объединении.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Уровень программы – ознакомительный, объем 168 часов, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

Сроки реализации программы: 1 год - 70 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 42 учебные недели (4 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных

технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

1.2. Цель и задачи Программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

Задачи программы:

Общие:

- гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям мини-настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- обучение новым двигательным действиям средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами футбола, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами настольного тенниса.

1.3. Учебный план реализации Программы

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	8	6	2	Опрос-игра Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	32	4	28	Соревнование-игра, эстафеты
3	Специальная физическая подготовка	16	4	12	Соревнование-игра, эстафеты
4	Основы техники и тактики игры.	82	12	70	Соревнование-игра, эстафеты
5	Соревнования.	30	2	28	Соревнование-игра
	Итого	168	28	140	

1.4. Календарный учебный график

реализации Программы в 2024-2025 учебном году

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МБОУ СШ № 41 г. Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;
- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	28.05.2025 (для 9-11 классов)
Продолжительность учебного года	9-11 классы: 35 недель
Продолжительность четвертей	I четверть: 9-11 классы: 02.09.2024– 30.10.2024(9 недель) II четверть: 9-11 классы: 9.11.2024 – 29.12.2024 (7 недель и 2 дня) III четверть: 9-11 классы: 11.01.2025 – 19.03.2025 (10 недель) IV четверть 9-11 классы: 29.03.2025 – 28.05.2025 (9 недель)
Сроки и продолжительность каникул	Осенние каникулы 9-11 классы: с 31 октября по 8 ноября 2024 г. Зимние каникулы 9-11 классы: с 30 декабря 2024 по 10 января 2025 г. Весенние каникулы 9-11 классы: с 20 по 28 марта 2025 г. Летние каникулы 9-11 классы: с 29 мая по 31 августа 2025 года 1 классы: с 25 мая по 31 августа 2025 года
Сроки проведения промежуточной	9-11 классы: 24 - 28.05.2025 года

аттестации	
Количество учебных дней в неделю	5
Дни Здоровья	11 сентября 2024 года 29 декабря 2024 года 22 февраля 2025 года 7 апреля 2025 года 24 мая 2025 года (1 классы)
Начало урочной деятельности	1 смена: 8.00
Начало внеурочной деятельности	Понедельник 13.05-13.45, Вторник 13.05-13.45

Расписание звонков

Классы	I смена		
	Понедельник-пятница	Продолжительность уроков	Продолжительность перемен
9-11 классы	1 четверть 1. 8.00-8.35 2. 8.45-9.20 3. 10.00-10.35	35 минут	10 минут 40 минут (дин. пауза)
	2 четверть 1. 8.00-8.35 2. 8.45-9.20 3. 10.00-10.35 4. 10.55-11.30 5. 11.40-12.15 (1 раз в неделю за счет урока физической культуры)	35 минут	10 минут 40 минут (дин. пауза) 20 минут 10 минут
	3-4 четверти 1. 8.00-8.35 2. 8.45-9.20 3. 10.00-10.35 4. 10.55-11.30 5. 11.40-12.15 (1 раз в неделю за счет урока физической культуры)	35 минут	10 минут 40 минут (дин. пауза) 20 минут 10 минут
Классы	II смена		
	Понедельник-пятница	Продолжительность уроков	Продолжительность перемен
	1. 13.05-13.40 2. 13.55-14.30 3. 14.50-15.25 4. 15.45-16.20 5. 16.35-17.10	35 минут	15 минут 20 минут 20 минут 15 минут
	1. 13.55-14.30 2. 14.50-15.25 3. 15.45-16.20	35 минут	20 минут 20 минут 15 минут

	4. 16.35-17.10 5. 17.20-17.55		10 минут
--	----------------------------------	--	----------

Занятия внеурочной деятельности проводятся не ранее, чем через 45 минут после окончания последнего урока 1 смены, для второй смены занятия внеурочной деятельности заканчиваются не позднее, чем за 45 до начала первого урока. Продолжительность занятия – 40 минут.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	24.05.2025	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

1. Регламент образовательного процесса: 1 год обучения – 4 часа в неделю (168 часов в год).

2. Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СШ № 41 г. Липецка в свободное от уроков время, включая каникулярный период.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.00.

Продолжительность занятия – 40 минут.

После 40 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10-15 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

3. Аттестация учащихся: промежуточная (итоговая) – май.

4. Школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Образовательный процесс может осуществляться в форме поездок, экскурсий, мастер-классов, массовых и воспитательных мероприятий: соревнований, турниров.

1.5. Содержание Программы

Краткий обзор развития футбола в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против футболистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор, темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Практические занятия. Специальная гимнастика для ног: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

При решении разных тактических задач применяют разные удары. Многообразие ударов делает этот элемент техники футбола универсальным «инструментом» в решении игровых задач.

Удар средней и внутренней частью подъема . Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре широкое применение, так как решают практически все многочисленные тактические задачи (все виды передач, самые

разные комбинации). Этим ударам свойственна прежде всего сила. Сильным ударом можно передать мяч в адрес (партнеру, в зону) на 60-70 м, перевести с фланга на фланг, сыграть отбойно у своих ворот, а главное обстрелять ворота соперников. Сильный удар придает огромную скорость полету мяча.

Удар внешней частью подъема в футболе. Не имеет большой силы. Но один из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) может быть коварен: мяч летит по дугообразной траектории. Такой удар принято называть резаным или «сухим листом». Дугообразность полета мяча (особенно при ударе в ворота) нередко обманывает вратаря, которому кажется, что мяч летит мимо ворот. Такой удар позволяет мячу обойти «стенку», выстроенную вратарем вблизи своих ворот при штрафном ударе, и ставит голкипера в критическое положение.

Удар внутренней стороной стопы в футболе. Более эффективен, когда преследует цель передачи мяча партнеру, находящемуся на близком расстоянии от бьющего. Ценность его — в точности и простоте исполнения. Он часто находит применение, когда приходится ударять по мячу с лета. Большая площадь соприкосновения стопы с мячом гарантирует надежность удара. Слабость же его в том, что он себя демаскирует и сопернику не составляет труда разгадать направление полета мяча после нанесения удара.

Удар носком в футболе. Ценный, но забытый удар. Ударить по мячу носком так, чтобы мяч достиг цели, нелегко: надо попасть в определенную точку на поверхности мяча, чтобы мяч полетел в нужном направлении. Удар носком — сильный, в отдельных ситуациях — неожиданный для соперников, из-за чего его тоже можно отнести к разряду коварных.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения данной программы учащиеся должны **знать**:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате изучения Программы учащимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;

– умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

– находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

– формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения по программе учащиеся должны знать:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.
- правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

К концу обучения по программе учащиеся должны уметь:

- бережно обращаться со спортивным инвентарём;
- проводить специальную разминку для футболиста.
- владеть технико-тактической подготовкой игры;
- развивать координацию движений и основные физические качества;
- работать в коллективе.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по Программе МБОУ СШ № 41 г. Липецка созданы все условия, включающие в себя:

- организационные;
- материально-технические;
- информационно-методические;
- кадровые.

2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности.

Наполняемость в группах составляет: от 8 до 15.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, индивидуального подхода, возможностей учащихся.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 20.00.

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы подвижных игр требует наличия спортсооружений: спортивный зал, тренажерный зал, а также наличия спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь, обеспечивающий условия выполнения программы:

- Футбольные мячи
- Футбольные ворота с сеткой
- Различные виды мячей
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные

Информационно-методическое обеспечение

В учебно-тренировочном процессе в основном используется групповая форма обучения, а также индивидуальная. Методы организации учебно-воспитательного процесса – наглядный, словесный, игровой, повторный, соревновательный.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- материалы, инструменты, оборудование, игрушки;
- дидактические пособия: рисунки, фото, шаблоны;
- видеоматериалы.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для инструктора

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
- 11.Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией
- 14.Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров
- 16.спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
17. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
18. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание (5-7 классы). М.: «Просвещение». -2001.
19. Лях В.И. Физическое воспитание (8-9 классы). -М.: «Просвещение». - 2001.
20. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М.- Владос Пресс. -2003.
21. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону.: «Феникс». -2001.
22. Паршикова А.Т. Физическая культура (примерная программа). М.:

«Просвещение». - 2001.

23. Оценка качества по физической культуре. М.: Дрофа. -2001.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Академа. -2001.

Список литературы для детей:

1. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК. 1995.

2. Неизвестное об известном (Под ред. О.В.Матыцина. -М.1995. 3.Правила настольного тенниса. -М,2002.

3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л, Лениздат,1989.
Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»-М,1998.

2.2. Формы и виды аттестации

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос-игра;
- соревнование-игра;
- анализ результатов.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Входной (стартовый) контроль.	Тестирование физической подготовленности учащихся	Сентябрь
Промежуточный (текущий) контроль.	Контроль техники выполнения упражнений. Контроль техники игры.	В периоде обучения
Итоговый контроль.	Соревнования.	Апрель-май

Оценочные материалы

В течение всей программы учащиеся приобретают теоретические знания. Теоретическая часть, подкрепляется практической деятельностью, направленной на повышение физической подготовленности учащихся.

1. Входной (стартовый) контроль.

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - жонглирование мячом(количество раз за 30 сек)	Удар по воротам левой,правой ногой (количество попаданий в ворота за 30 сек)	Ведение мяча через фишки змейкой(кол-во секунд)

2. Промежуточный (текущий) контроль.

2.1

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов
	Имитация удара внутренней	Игра 1 на 1(количество	Имитация удара внешней	Игра 2 на 2(количество	

	стороной стопы(экспертная оценка)	забитых ударов)	частью стопы (экспертная оценка)	забитых ударов)	правой,левой ногой (количество отбитых ударов из 10 попыток)

2.2

Навыки ФИО	Выполнение переката мяча подошвой(количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение переката(количество правильных приемов из 10 попыток)	Выполнение переката мяча по диагонали (количество правильных попыток)	Выполнение переката по прямой (количество правильных попыток)

2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

№ п/п	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно- воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Учебное занятие	информационно-рецептивный	Видеоматериалы, иллюстрации, Специальная литература	Опрос
2	Комбинированное	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Футбольные ворота, мячи Спортивная форма	Опрос
3	Учебно-тренировочное	Репродуктивный Частично-поисковый	Спортивные снаряды Футбольные мячи, мячи Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Турнир	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры футбольные мячи,ворота.	Соревнование

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией
14. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
15. . Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров
16. спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
17. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Календарно - тематический план

Программа рассчитана на 1 год.

№	Тема	Кол- во часов	Дата план	Дата факт	примечания
1	Правила ТБ на занятиях по мини-футболу	4	1 неделя		
2	Вводное занятие. Правила игры.	4	2 неделя		
3	Общая и физическая подготовка	4	3 неделя		
4	Общая и специальная ФП	4	4 неделя		
5	Физподготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	4	5 неделя		
6	Физподготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	4	6 неделя		
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.	4	7 неделя		
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.	4	8 неделя		
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль	4	9 неделя		
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.	4	10 неделя		
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.	4	11 неделя		
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча.	4	12 неделя		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4	13 неделя		
14	Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	4	14 неделя		
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.	4	15 неделя		

16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.	4	16 неделя		
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4	17 неделя		
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4	18 неделя		
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	4	19 неделя		
20	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	4	20 неделя		
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	4	21 неделя		
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	4	22 неделя		
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	4	23 неделя		
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4	24 неделя		
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4	25 неделя		
26	Отработка паса внутренней стороной стопы в парах. Футбол.	4	26 неделя		
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4	27 неделя		
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	4	28 неделя		
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	4	29 неделя		
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	4	30 неделя		
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4	31 неделя		
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	4	32 неделя		
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	4	33 неделя		

34	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	4	34 неделя		
35	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	4	35 неделя		
36	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4	36 неделя		
37	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4	37 неделя		
38	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	4	38 неделя		
39	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4	39 неделя		
40	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4	40 неделя		
41	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4	41 неделя		
42	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	4	42 неделя		
	Итого	168			

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы учащиеся должны

знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате изучения Программы учащимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения по программе учащиеся должны знать:

- историю футбола;
- основные приёмы и правила игры;
- основы техники и тактики игры;
- правила проведения соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

К концу обучения по программе учащиеся должны уметь:

- бережно обращаться со спортивным инвентарём;
- проводить специальную разминку для футболиста;
- владеть технико-тактической подготовкой игры развивать координацию движений и основные физические качества;
- работать в коллективе.