

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Алатырского района Чувашской Республики**

Принято
на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
Протокол от 26.08.2022 г. № 4

Утверждаю
Приказ от 30.08.2022 г. № 37
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
_____ В.М. Чугунов

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
« Детский мяч» (футбол)**

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 2022-2023
учебный год

Автор-составитель:
Петров Сергей Олегович,
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ» Алатырского района ЧР

п.Алтышево
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ**
- 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре футбол. Игра футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Детский мяч».

Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Программа имеет спортивно-массовую направленность.

Всего по программе : 72 часа.

Срок реализации : 24 недели

Основная форма обучения: учебно-тренировочные занятия

Режим учебно-тренировочных занятий : 3 раза в неделю по 1 часу с перерывом на 5 минут после 45 минут.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Детский мяч» разработана с учетом:

-Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;

-Письма Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»;

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

-Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Алатырского района Чувашской Республики.

Цель программы: приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Основные задачи реализации программы:

Образовательные:

- знакомство учащихся с интереснейшим видом спорта футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубление и дополнение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- разностороннее физическое развитие учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- целенаправленное развитие специальных двигательных навыков и психологических качеств ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Актуальность программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля.

Новизна программы состоит в содержании программы, изменении количества часов на прохождение теоретической, физической подготовки, тактико-технического мастерства, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

2. Учебный план

Учебный план (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	37	2	35	практическая работа
4	Техническая подготовка.	10	2	8	зачет
5	Тактическая подготовка.	10	2	8	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	4	-	4	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	3	-	3	Практическая работа
	Итого	72	10	62	

3. Содержание программы

Содержание учебного плана .

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий – 2 часа.

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка- 2 часа. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

3. Физическая подготовка – 37 часов. Техника передвижения игрока: ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег приставными шагами, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег

челночный, защитная стойка, прыжки на одной и на двух ногах, прыжки вперед, назад и в стороны.

4. **Техническая подготовка – 10 часа.** Ведение мяча, остановка мяча, удар по мячу, передача мяча.
5. **Тактическая подготовка – 10 часов.** «Открывание», передачи, ведение и обводка, удары по воротам, обманные движения.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация – 4 часа.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования – 4 часа.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.
8. **Летняя оздоровительная работа – 3 часа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

4. Продолжительность реализации программы

Объём тренировочной работы на 24 учебных недели составляет 72 часа, рассчитан на 3 часа в неделю. Реализация программы начинается 1 октября 2022 г, заканчивается в апреле 2023 г.

5. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся

будут знать:

- основные правила игры в футбол;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- жесты судьи по футболу;
- подвижные игры с элементами футбола;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Будут уметь:

- владеть основами игры в футбол;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- выполнять приемы обыгрывания защитника;
- выполнять ведение мяча, остановку мяча внутренней стороной стопы, подошвой, грудью, передачу мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема, удары по мячу головой, жонглирование мячом;
- делать перехват, накрывание;
- применять командное нападение;
- взаимодействовать, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите;
- использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать:

- удары по воротам с расстояния 11 м.;
- удары со средних и дальних дистанций;
- удары по воротам после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- штрафной удар;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма).

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

6.Условия реализации программы

Материально-техническая база

Место реализации программы «Детский мяч»: школьный спортивный зал с разметкой, уличная спортивная площадка, футбольное поле. Для проведения занятий имеется следующий спортивный инвентарь:

футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, ворота, сетки, свистки, секундомеры, наглядные пособия, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту.

Информационно-методические условия

Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

Возраст детей, сроки реализации программы

Программа ориентирована на детей 6-10 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции.

Программа рассчитана на 72 часа обучения.

Наполняемость группы:

- 10 человек

Режим занятий:

3 раза в неделю по 1 часу с перерывом на 5 минут после 45 минут.

Формы организации занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.

-Восстановительные мероприятия:

- участие в матчевых встречах;

- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы, викторины.

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнования

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа).

Формы подведения итогов реализации программы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района.
5. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год (ноябрь и январь).

7. Календарный учебный план

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	теория практика	2	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал	Текущий
2	теория практика	2	Знакомство с игрой футбол.	спортзал	Соревнования.
3	теория практика	2	Учимся играть в футбол	спортзал	Соревнования
4	практика	2	Диагностика.	спортзал	Соревнования.
5	практика	2	Школа мяча.	спортзал	Соревнования
6	теория практика	2	Школа мяча.	спортзал	Соревнования.
7	Теория практика	2	Школа мяча, удар по неподвижному мячу.	спортзал	Текущий
8	Теория практика	2	Школа мяча, ведение мяча.	спортзал	Соревнования.
9	практика	2	Школа мяча, ведение мяча.	спортзал	Текущий

10	Теория практик а	2	Техника передвижения, ведение мяча.	спортзал	Соревнования
11	практик а	2	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча.	спортзал	Текущий
12	практик а	2	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча.	спортзал	Соревнования
13	практик а	2	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение.	спортзал	Соревнования
14	практик а	2	Ведение с изменением направления, передача мяча.	спортзал	Соревнования
15	практик а	2	Передача мяча, ведение.	спортзал	Соревнования
16	Практик а	2	Техника владения мячом.	спортзал	Соревнования
17	практик а	2	Техника владения мячом.	спортзал	Соревнования
18	практик а	2	Техника передвижения.	спортзал	Соревнования
19	практик а	2	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	спортзал	Соревнования
20	практик а	2	Ведение с последующим ударом по воротам.	спортзал	Соревнования
21	практик а	2	Ведение с последующим ударом по воротам.	спортзал	Соревнования
22	практик а	2	Челночный бег.	спортзал	Текущий
23	практик а	2	Школа мяча, развитие равновесия.	спортзал	Соревнования
24	практик а	2	Передача, развитие равновесия.	спортзал	Текущий
25	практик а	2	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча.	спортзал	Текущий
26	практик а	2	Передача мяча в тройках, прыжки	спортзал	Соревнования
27	апрель	2	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра.	спортзал	Соревнования
28	апрель	2	Ознакомление с обманными движениями.	спортзал	Соревнования

29	апрель	2	Ведение с обманным движениями.	спортзал	Текущий
30	практика	2	Ведение с ударом.	спортзал	Соревнования
31	практика	2	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру.	спортзал	Соревнования
32	практика	2	Ведение с ударом	спортплощадка	Текущий
33	практика	2	Игра футбол	спортзал	Соревнования
34	практика	2	Ведение с ударом	спортплощадка	Соревнования
35	практика	2	Игра футбол	спортплощадка	Соревнования
36	практика	2	Игра футбол	спортплощадка	Соревнования

8.Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Результаты освоения программы

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

9. Подвижные игры с мячом

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм – волейболу, баскетболу, футболу.

Горелки с мячом

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Наоборот

Дети встают в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх – ударить об пол, при перебросе

из руки в руку – покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

Колобок

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрее его вернет,

Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди. Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

10. Список литературы, используемой педагогом

1. Губа В.И. , Лексаков А.В. «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
2. Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Шишкина А.В. «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013 г.
3. Вережкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2006 г.-192.с.
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.: Физкультура и спорт, 2006г.-158 с.
5. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.- М.: Физкультура и спорт, 2005 г.-139 .с

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Шишкина А.В. «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013 г.
2. Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Шишкина А.В. «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013 г.