

МКУ Отдел образования Администрации Парабельского района Томской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Парабельская гимназия»

Рекомендована
Методическим
Советом
От 1 сентября 2025г
Протокол № 5

Принята
педагогическим
советом
от 27 августа 2025г
Протокол №7



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «Мы в игре»

Модифицированная

Возраст обучающихся – 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 204 часов в год; 6 часов в неделю

Составитель: педагог
дополнительного образования
Бочков Никита Сергеевич

с. Парабель, 2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, физкультурно-спортивной направленности. Целевой группой являются ученики Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Парабельская гимназия» села Парабель.

Актуальность программы: Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе.

Новизна: С целью популяризации футбола на территории Российской Федерации Российский футбольный союз запустил проект «Футбол в школу», в котором наша гимназия стала участником. Проект подразумевает то, что программа дополнительного образования по футболу будет добавлена к основным занятиям футболом на уроках физической культуры, что будет способствовать большему и более качественному развитию физических качеств через новое направление в общеобразовательной программе, а именно через футбол.

Концептуальной основой программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам

Практическая значимость: Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок,

футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресанты программы: Обучающиеся девочки 3-5 классов, 8-11 лет.

Объем и срок освоения программы: 1 год, 204 часа.

Режим занятий, периодичность, продолжительность: 3 раза в неделю по 2 часа, дни занятий вторник, четверг суббота.

Формы обучения: С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность.

Особенности организации образовательного процесса: Используются групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная формы организации, 1 группа девочек до 16 человек, ведущие виды деятельности это - участие в соревнованиях, тренировках как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

Цель и задачи

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Парабельская гимназия».
- Положение о дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программах дополнительного образования МБОУ «Парабельская гимназия»

Планируемые результаты подготовленности учащихся:

1. Личностные УУД

1.1. Самоопределение

1.1.1. Развитие адекватной позитивной самооценки и самопринятия

1.2. Смыслообразование

1.2.1. Развитие познавательных интересов и учебных мотивов к занятиям военно прикладной деятельностью

1.2.2. Формирование мотивов достижения и социального признания

1.3. Ценностно-нравственная ориентация

1.3.1. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей

1.3.2. Формирование моральной самооценки

1.3.3. Развитие товарищества

1.3.4. Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни

2. Коммуникативные УУД

2.1. Коммуникация как взаимодействие: коммуникативные действия направлены на учёт позиции собеседника либо партнёра по деятельности

2.1.1. Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос

2.1.2. Ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения

2.1.3. Понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору

2.1.4. Учёт разных мнений и умение обосновывать собственное

2.2. Коммуникация как кооперация: коммуникативные УУД, направленные на кооперацию и сотрудничество

2.2.1. Умение договариваться, находить общее решение, работать в команде

2.2.2. Умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать

2.2.3. Способность сохранять уважительное отношение к товарищам в ситуации конфликта интересов

2.2.4. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания

3.Регулятивные УУД

3.1. Способность к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке)

3.2. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

4.Познавательные УУД

4.1. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Содержание разделов и тем программы

Матрица разноуровневой программы

Программа содержит признаки разноуровневости:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы. (таблица1)
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельностиребенка;
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.

4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням (Таблица2).
5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей и возможностей обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Матрица разноуровневой образовательной программы

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
	ПРЕДМЕТНЫЕ: Усвоение правил техники безопасности; Обучение основам спортивных игр и овладение различными видами творчества, умению применять полученные знания на практике; Умение работать с опорными схемами, технологическими картами, эскизами; Правила/приемы работы с	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора,	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.	ПРЕДМЕТНЫЕ: Знание правил техники безопасности; Владение полученными знаниями при изготовлении изделий. Умение свободно работать с технологическими картами, опорными схемами. Знание назначения инструментов, навыки работы с инструментами. Знание терминологии.	Дифференцированные задания Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой), репродуктивном (самостоятельно) и творческом. Свободный выбор каждого ребенка из предложенного.

СТАРТОВЫЙ	инвентарём; Изучение терминологии.	индивидуальная беседа			1 подгруппа детей – – выполняет самое простое задание – отработка технического приёма на месте. 2 подгруппа – выполняет комбинации технических приёмов, но самостоятельно выбирает порядок выполнения технических приёмов (кол- во повторяющихся элементов, расстояние между ними и т.д.) , 3 подгруппа- самостоятельно подбирает нужные схемы, комбинирует, предлагает свои варианты комбинирования в различных игровых ситуациях (составление тактики защиты, быстрого нападения);
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение технологической последовательности; Организованность; Общительность; Самостоятельность.	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно- диалогическая технология	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий.	
	ЛИЧНОСТНЫЕ: формирование нравственных качеств личности; развитие навыков сотрудничества; формирование устойчивого познавательного интереса.			ЛИЧНОСТНЫЕ: Знание основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения.	

БАЗОВЫЙ	ПРЕДМЕТНЫЕ: Применение полученных знаний при создании тактической схемы игры; Умение самостоятельно подбирать, комбинировать опорные схемы, технологические карты, составлять тактические планы; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии;	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно- практический, словесный, уровневая дифференциация	ПРЕДМЕТНЫЕ: Знание различных декоративно-прикладных техник и умение их применять, комбинировать. Владение специальной терминологией.	Творческое задание - образовательный маршрут (мини-проект (одно занятие), краткосрочный (4-6 занятий, среднесрочный (20-30 часов) Индивидуальный проект; Групповое образовательное путешествие, проект. Материальный продукт (модель, макет тактической схемы на игру);
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, взаимодействовать с товарищами, эффективно распределять и использовать время. Организованность; Общительность; Самостоятельность; Инициативность;	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно- диалогический, технологический	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	
	ЛИЧНОСТНЫЕ: сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли; система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам.			ЛИЧНОСТНЫЕ: развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;	

ПРОДВИНУТЫЙ	ПРЕДМЕТНЫЕ: Применение полученных знаний из разных областей при изготовлении творческих работ; Креативность в выполнении практических заданий; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	ПРЕДМЕТНЫЕ: Углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы); Творческие навыки; Владение специальной терминологией	Реализация проекта: краткосрочный (4-6 занятий); среднесрочный (20-30 часов); долгосрочный (в течение года). Индивидуальный проект-образовательный маршрут; Групповой проект. Материальный продукт (модель, макет тактической схемы на игру); Действенный (выполнение тактической схемы в игре);
	Метапредметные: развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве познавательных творческих навыков; Организованность; Общительность; Самостоятельность; Инициативность	Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; творческие задания; наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технологический; Проективный; Частично-поисковый; Метод генерирования идей (мозговой штурм).	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: согласованность действий, правильность и полнота выступлений	
	ЛИЧНОСТНЫЕ: развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и других ,верить в успех;			ЛИЧНОСТНЫЕ: Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; Развитая эмпатия.	

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. *Исходные научные идеи:* уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные. Создает наилучшие условия, направленные на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого учащегося с учетом его склонностей и способностей, приобретение им собственного практического опыта. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей.

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продуктивный
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод Исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу, опорной схеме	По памяти, по аналогии	Исследовательский

Включается комплект **практических заданий с разной степенью сложности:**

- **стартовый уровень:** выполнить по образцу (по алгоритму);
- **базовый уровень:** выполнить то же, но с добавлением новых движений, изменить направление и скорость движений;
- **продвинутый уровень:** выполнить по новой (придуманной самостоятельно) тактической схеме, которое еще не выполнялось на занятиях, либо выполнить новое задание самостоятельно, применив необычный, оригинальный подход (скомбинировав различные техники исполнения, материалы).

Программой предусмотрена возможность выбора обучающимся заданий любого уровня сложности.

Учебно-тематический план

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы организации	Формы аттестации (контроля)
--	-----------------------------	-------------	--------	----------	-------------------	-----------------------------

1	Общая физическая подготовка	40	0	40	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств и умений
2	Техническая подготовка	48	0	48	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств и умений
3	Тактика игры	48	0	48	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств и умений
4	Учебные игры	48	0	48	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств и умений
5	Организация и проведение спортивных мероприятий	20	0	20	Поточная, круговая, интервальная, игровая	Тесты физических качеств и умений
	Итого:	204				

Календарный график

№	Тема	Количество часов по программе	Даты
Общая физическая подготовка (40 часов).			
1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	4	
2	Прыжковые упражнения.	4	
3	Беговые упражнения.	4	
4	Развитие силовых качеств мышц ног.	4	
5	Развитие силовых качеств мышц туловища и верхнего плечевого пояса.	4	
6	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног.	4	
7	Развитие гибкости.	4	
8	Развитие скоростных качеств мышц ног.	4	
9	Развитие выносливости.	4	
10	Развитие координационных способностей.	4	
Техническая подготовка (48 часов)			

1	Ведение мяча.	5	
2	Прием мяча сверху, снизу.	5	
3	Передача мяча.	5	
4	Удар по воротам.	5	
5	Контроль мяча.	5	
6	Отбор мяча.	5	
7	Жонглирование мячом.	5	
8	Работа в защите.	5	
9	Работа в нападении.	8	
Тактика игры (48 часов)			
1	Тактика свободного нападения.	10	
2	Позиционные нападения без изменения позиций.	10	
3	Позиционные нападения с изменением позиций.	10	
4	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	10	
5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	8	
Учебные игры (48 часов)			
1	Двусторонние учебные игры.	48	
Организация и проведение спортивных мероприятий (20 часов).			
1	Проведение и участие в соревнованиях школьного и местного уровней.	20	
	Итого:	204	

Содержание программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка (40 часов).

Темы:

1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Прыжковые упражнения.
3. Беговые упражнения.
4. Развитие силовых качеств мышц ног.
5. Развитие силовых качеств мышц туловища и верхнего плечевого пояса.
6. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног.
7. Развитие гибкости.
8. Развитие скоростных качеств мышц ног.
9. Развитие выносливости.
10. Развитие координационных способностей.

Раздел 2. Техническая подготовка (48 часов).

Темы:

1. Ведение мяча.
2. Прием мяча сверху, снизу.
3. Передача мяча.
4. Удар по воротам.
5. Контроль мяча.
6. Отбор мяча.
7. Жонглирование мячом.
8. Работа в защите.
9. Работа в нападении.

Раздел 3. Тактика игры (48 часов).

Темы:

- 1.Тактика свободного нападения.
- 2.Позиционные нападения без изменения позиций.
- 3.Позиционные нападения с изменением позиций
- 4.Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
- 5.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Раздел 4. Учебные игры (48 часов).

Тема: Двусторонние учебные игры

Раздел 5. Организация и проведение спортивных мероприятий (20 часов).

Тема: Проведение и участие в соревнованиях школьного и местного уровней.

Прогнозируемые результаты:

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

- **Личностные результаты**

учащиеся (8-10 лет)

- устойчивый интерес к выбранной деятельности;
- навык самостоятельной работы (умение делать самостоятельный выбор, аргументировать его, способность самостоятельно подбирать и

- использовать в работе необходимую литературу, иные источники информации);
- способность к самооценке (у ребенка сформируется адекватная самооценка при выполнении творческих работ, понимание многообразия критериев оценки);
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду);
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебно-исследовательской, проектной творческой деятельности.
- **Метапредметные результаты**

учащиеся (8-10 лет)

- умеют работать с различным материалом, самостоятельно подбирать нужный. Ребята могут предложить свой материал для изготовления задуманной творческой работы;
- умеют использовать, делать самостоятельный выбор, самостоятельно работать с опорными схемами, инструкционными картами, эскизами и на основе их создавать свои авторские работы;
- адекватно воспринимать оценку своих работ;
- умеют планировать свои действия;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.
- **Предметные результаты**

учащиеся (8-10 лет)

- знают разные спортивно-прикладные техники и умеют их применять и комбинировать;

- знают правила техники безопасности;
- знают основы техники и правила футбола
- владеют полученными знаниями в игровой деятельности;
- знают назначения необходимого инвентаря и оборудования, навыки работы с инструментами;
- знают необходимые термины.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы включают в себя **образовательные и личностные результаты.**

На стартовом уровне:

обучающиеся должны знать:

- правила игры в футбол.
- владеть индивидуальными навыками владения мячом.
- некоторые сведения из истории развития футбола
- правила поведения, техники безопасности и гигиены труда на занятиях;

обучающиеся должны уметь:

- выполнять различные виды передач, удары по воротам.
- участвовать в различных соревнованиях, товарищеских играх.
- применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите.

у детей должно быть воспитано:

- аккуратность, терпение; умение вести себя на занятии спокойно;
- эмоциональную отзывчивость при поддержке товарища после ошибки;
- желание понимать правила и технику футбола.

На базовом уровне:

обучающиеся должны знать:

- различные виды материалов, инструментов;
- Специальную терминологию, обозначающую материалы, инструменты, основные приемы;
- более сложные приемы футбола
- некоторые сведения из истории развития футбола
- правила поведения, техники безопасности и гигиены труда на занятиях;

обучающиеся должны уметь:

- участвовать в различных соревнованиях, товарищеских играх.
- применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите.
- подготовить рабочее место.

у детей должно быть воспитано:

- аккуратность, терпение;
- умение вести себя на занятии спокойно, выдержанно;

- эмоциональную отзывчивость при поддержке товарища после ошибки;
- желание понимать правила и технику футбола.

На продвинутом уровне:

должны знать:

- основные положения теории и методики футбола;
- основные материалы и инструменты, применяемые в футболе.

должны уметь:

- придумывать новые движения, комбинации из движений спортивных игр;
- применять более сложные технические приёмы спортивных игр: «темп», «диагональ», «скрещивание», «гандикап», «дриблинг», «стенка», «хавбек», «хет-трик», «спарринг».
- применять приемы: руководство в защите, руководство в нападении;
- выполнять отработанные ранее комбинации по плану и по собственному замыслу;

должно быть воспитано:

- ответственное отношение к качественному выполнению изделий, доведению работы до конца;
- культура взаимоотношений с детьми и взрослыми;
- желание выполнять творческие задания;
- оказывать уважение к труду взрослых.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

«101 упражнение для юных футболистов» М. Кук 2006г.

«Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов». Петухов А.В. 2006г.

Материально-техническое оснащение

Поле для мини-футбола, мячи футбольные, полоса развития скоростных и координационных способностей, конусы и фишки разметки, скакалки, барьеры, накидки-манишки.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу будет педагог дополнительного образования Бочков Никита Сергеевич.

Формы мониторинга освоения программы.

В сентябре входная игра в которой определяются лучшие 16 человек для зачисления в команду. В декабре контрольные соревнования для определения текущего состояния подготовки юных футболистов. Выпускные соревнования внутри группы с отметкой и награждением самых активных по результатам соревнований и итогам года.

Основной показатель работы дополнительного образования по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде контрольных игр. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, они незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы.

Диагностические и оценочные материалы

Перечень диагностических методик

- наблюдение;
- тестирование физических качеств;
- тестирование технико-тактических действий;

-накаляемость наградных элементов.

Процедура оценки

Проверка по всем показателям в начале прохождения программы, в середине и завершении.

Критерии оценки

Оценивается прирост показателей по физическим качествам и технико-тактическим действиям, а также накаляемость портфолио ценными грамотами и медалями.

Форма фиксации и хранения данных

Все результаты тестирований заносятся в протоколы и хранятся до конца реализации программы. Это нужно для оценки годового прироста показателей.

Методические материалы

Методические особенности организации образовательного процесса

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов.

Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста.

С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Методы обучения и воспитания.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.).

Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Список литературы

Список литературы, использованной при составлении программы

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы 2007г.
2. «101 упражнение для юных футболистов» М. Кук 2006г.
3. «Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов». Петухов А.В. 2006г.

Список литературы, рекомендованной детям и родителям

1. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2019
2. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль 2018
3. Старковская В. Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровливающие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, 2017. - 112 с. (ил.)
4. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2017. - 95 с.
5. Чех Е.В. Мне страшно. Расскажи мне сказку. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2018. - 156 с.
6. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2016. - 80 с. (Школьное образование)