

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
Протокол № 4
от «16» апреля 2025 г.

Утверждаю:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
О.Н. Смирнова
«16» апреля 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Юный футболист»

Мини-футбол

Объединение «Мини – футбольный клуб «Орбита»

Направленность:
физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Для учащихся: 5-7 лет

1 год обучения

Составитель:
Выучейский А.П.,
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар,
2025 г.

Структура программы:

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. пояснительная записка.....	3
1.2. цель и задачи программы.....	5
1.3. содержание программы.....	7
1.4. планируемые результаты.....	11
2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации.....	12
2.1. условия реализации программы.....	12
2.2. формы аттестации.....	12
2.3. оценочные материалы.....	13
2.4. методические материалы.....	19
2.5. список литературы.....	22
3. Приложения.....	24

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» **физкультурно-спортивной направленности**.

Одной из важных составляющих работы по формированию здорового образа жизни является соответствующая воспитательная деятельность с учащимися, организация социально – значимого досуга, создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и объединениях. Приобщение учащихся к активным занятиям спортом осуществляется через дополнительную общеобразовательную программу – дополнительную общеразвивающую программу «Юный футболист» (далее Программа). Мини-футбол – одна из самых увлекательных спортивных игр нашего времени.

Занятия мини-футболом активно способствуют оздоровлению и закаливанию организма занимающихся, воспитанию физических качеств: дисциплинированности, выдержки, самообладания, смелости, решительности, мужества, и моральных качеств: чувство товарищества и коллективизма.

По технологическим аспектам проектирования и классификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ относится к модели «Уровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» стартового уровня. Данная Программа формирует устойчивую мотивацию к дальнейшим занятиям мини-футболом по ДОП-ДОП «Мини-футбол».

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее Программа) разработана с учётом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п; "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Сан ПиН 2.4.4.3172 - 14; «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» от 27 января 2016 г.; Концепции развития этнокультурного образования в РК (письмо_МО РК от 09.12.15 № 02-42/00-483); муниципальных правовых актов; Устава муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Орбита» (МУ ДО «ЦДОД «Орбита»); Лицензии МУ ДО «ЦДОД «Орбита» на образовательную деятельность; Образовательной программы МУ ДО «ЦДОД «Орбита».

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва «Мини-футбол (Футзал)» коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.; 2010 год.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры мини – футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм мини - футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств

Отличительные особенности программы: мини-футбол, один из самых популярных видов спорта и применяется для тренировки юных футболистов. В младшем школьном возрасте у детей наблюдается максимальный прирост в развитии таких физических качеств как координация и скорость. Через обучение детей мини-футболу происходит развитие этих качеств.

Этно-культурный компонент отражён в таких темах: развитые виды спорта в Республике Коми, История развития мини-футбола в городе Сыктывкаре, особенности развития и роста человека в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностям.

Характеристика Программы:

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню сложности содержания – базовый уровень;
- по форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет, без специальной подготовки. Программа используется как первая ступень – переход к дополнительной общеобразовательной-дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол».

На обучение по программе принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на основе письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и предоставившие справки для допуска к занятиям от педиатра. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группе до 15 человек.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения – очная. Основная форма работы по данной Программе – групповая с использованием индивидуального подхода (учёт индивидуальных физиологических и психологических особенностей и возможностей). Возможна работа фронтально, в парах и подгруппах.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Преобладают практические занятия. Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в подготовительной части занятия (возможно в основной или заключительной части, в зависимости от целесообразности), теоретических занятий, бесед. Предусмотрена самостоятельная работа (на период активированных дней, карантинных мероприятий, болезни учащегося).

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, соревнования, выполнение самостоятельной работы.

Методы:

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (демонстрация пособий, иллюстраций, показ технологических приемов наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами);
- практические (упражнения, выполнение творческой работы);

2) По характеру познавательной деятельности:

- репродуктивные (воспроизводящий);

- частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);
- творческие (творческие задания по видам деятельности);
- проблемные.

3) По степени самостоятельности:

- работа под непосредственным руководством педагога;
- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации.

Данная программа опирается на такие технологии как:

- развивающее обучение;
- коллективную систему обучения;
- технологию использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- здоровьесберегающие технологии.

Срок освоения программы – 1 год, 36 учебных недель (согласно Уставу Центра).

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий.

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год	72	1-2	30 минут

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Сан ПиН 2.4.4.3172 – 14.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности с помощью занятий мини-футболом. Формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям мини-футболом.

Задачи:

обучающие:

- изучение элементарных теоретических сведений о подвижных играх, личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по мини-футболу.

развивающие:

- развитие психо-физических качеств учащихся;

- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом с помощью игрового метода;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, силы, выносливости, ловкости и координации движений;
- общая физическая подготовка.

воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств, этических норм;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре;
- воспитание спортивного трудолюбия.

1.3. Содержание программы. Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Теоретическая подготовка Вводное занятие «Введение в образовательную программу»	6	6	-	Текущий контроль (декабрь) Определение уровня физической подготовленности детей. Промежуточная аттестация учащихся (апрель-май). Проведение усвоения материала и уровня физической подготовленности учащихся.
- Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся	2	2	-	
- Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского объединения футболистов.	2	2	-	
- Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	1	1	-	
- Основы техники футбола.	1	1	-	
Практическая подготовка.	30	-	30	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	10	-	10	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	10	-	10	
Раздел 4. Техническая подготовка	5	-	5	
Раздел 5. Игровая подготовка	1	-	1	
Раздел 6. Соревновательная подготовка	1	-	1	
Раздел 7. Воспитательная работа	1	-	1	
Раздел 8. Педагогический контроль	2	-	2	
	36	6	30	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Практическая подготовка.

Вводное занятие «Введение в образовательную программу»

Теория:

- Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся.
- Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского объединения футболистов.
- Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Практика:

1. Строевые упражнения:

- Шеренга, колонна, дистанция;
- Построение, расчет;
- Повороты на месте и в движении, ходьба в строю, перестроение;
- Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг;
- Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для воспитания ловкости (прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, преодоление полосы препятствий, броски мяча из различных исходных положений и др.);
- Упражнения для воспитания быстроты (медленный бег, бег приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта, бег с ускорением, пробегание корот-

ких отрезков от 5 до 40 и др.);

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, упражнения в парах и др.)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика:

- Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, бег между стойками, бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед, координационная лестница, прыжки через барьеры, бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения;

- Упражнения с мячом: старты из различных положений и с ведением мяча, удары по мячу в стенку с максимальным темпом, ведение набивного мяча.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория:

- Основы техники футбола.

Практика:

1. Удары по мячу ногой

- Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.

- Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.

- Удары носком, пяткой (назад).

- Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.

- Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

2. Остановка мяча

Практика:

- Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося

мяча.

- Остановка грудью летящего мяча.
- Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

3. Ведение мяча

Практика:

- Ведение серединой подъёма и носком.
- Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
- Ведение мяча со сменой направления.
- Ведение мяча через фишки.

4. Обманные движения

Практика:

- ложный замах;
- ложный маневр в сторону;
- проброс мяча мимо соперника.

5. Отбор мяча

Практика:

- игра корпусом;
- отбор мяча ногой в движении.
- упражнение «Квадрат»

6. Передачи мяча

Практика:

- Передача мяча внутренней стороной стопы на месте и в движении.
- Передача мяча подошвой на месте.
- Передача мяча серединой подъема на месте и в движении.

7. Комплексное выполнение технических приемов

Практика:

- Пас + удар.
- Ведение мяча + удар.
- Ведение мяча + пас.

Раздел 5. Игровая подготовка

1. Подвижные игры

Практика:

- Игры на развитие ловкости
- Игры на развитие скоростно-силовых качеств
- Игры на развитие выносливости
- Игры на развитие силы

Раздел 6. Соревновательная подготовка

Практика:

- Правила мини-футбола:
- Правила игры - нарушения.
- Внутришкольные соревнования.

Раздел 7. Воспитательная работа

- Реализуется в соответствии с планом воспитательной работы педагога и Центра.

Раздел 8. Текущий контроль.

- Определение уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения (декабрь)

Промежуточная аттестация.

- Проведение усвоения материала и уровня физической подготовленности в конце года (май)

1.4. Планируемые результаты.

Задачи	Планируемые результаты	Контроль
<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение элементарных теоретических сведений о подвижных играх, личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол; - овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; - привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры по мини-футболу. 	<p><u>Предметные:</u></p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, принятые в мини-футболе; - о физических качествах и правилах их тестирования; - этические нормы поведения; - основы личной гигиены. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основами техники мини-футбола; - взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения. - применять технические приёмы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; - о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; - о роли подвижных игр в занятиях мини-футболом. - оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. 	<p><u>Тестирование, контрольные нормативы.</u></p>
<p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие психофизических качеств учащихся; 	<p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным ре- 	<p><u>Контрольные нормативы. Диагностика. Наблюдение.</u></p>

<ul style="list-style-type: none"> - развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом с помощью игрового метода; - обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, силы, выносливости, ловкости и координации движений 	<p>результатом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье; - оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими; 	
<p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание волевых и моральных качеств, этических норм; - мотивация на здоровый образ жизни; - воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре; - воспитание спортивного трудолюбия; - воспитание эстетического отношения к действительности 	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - дисциплинированность, стремление в достижении поставленных целей; - изменение отношения к здоровью как высшей ценности человека; - критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия - умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий; - наличие устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям по мини – футболу. 	<p><u>Диагностика. Наблюдение.</u></p>

2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации.

Календарный учебный график является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательного процесса, в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ – 273 от 29.12.2012 г;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МУ ДО «ЦДОД «Орбита»;
- Содержанием Программы.

Продолжительность учебного года.

Продолжительность учебного года 36 недель, 72 занятий.

Начало учебного года во всех группах на всех годах обучения с 05 сентября.

С 15 августа по 04 сентября проводится комплектование групп первого года обучения. В группах второго года обучения и старше до 04 сентября проводятся встречи с учащимися и окончательная корректировка списков учащихся для продолжения обучения.

Регламентирование учебного процесса, правила приёма учащихся.

Принимаются дети с 6 (дошкольники) лет до 7 лет (включительно).

Набор учащихся первого года обучения проводится с 15 августа по 04 сентября.

Дети принимаются в объединение в соответствии с «Правилами приёма граждан в МУ ДО «ЦДОД «Орбита» на основании:

- заявления родителей (законных представителей) детей;
- медицинской справки от врача (педиатра, ортопеда, карта реабилитации, заключение комиссии и другое) при наличии заболевания;
- копия свидетельства о рождении (паспорта) ребёнка;
- копия документа, подтверждающего право законного представителя учащегося (паспорт);
- согласия на обработку персональных данных;
- наличия сертификата дополнительного образования.

Работа объединения во время каникул в течение учебного года.

Во время летних каникул возможна работа с учащимися детских оздоровительных лагерей (на базе ОО).

В период остальных школьных каникул (осенние, весенние, зимние) объединение работает по утвержденному расписанию.

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

Занятия проходят три раза в неделю в зависимости от групп всех годов обучения.

Регламентирование образовательного процесса в течение дня.

Учебный процесс регламентируется расписанием занятий, составленного в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Продолжительность занятия – 30 минут (в зависимости от года обучения)

Организация промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения по Программе (является основанием для перевода учащихся на следующий год обучения) и после освоения всего объема Программы (является основанием для выпуска учащегося по окончании её изучения).

Промежуточная аттестация регламентирована этапами педагогического контроля.

Промежуточная аттестация проводится в период с 23 апреля по 23 мая.

Формы проведения промежуточной аттестации, критерии оценок и диагностические материалы являются приложением к данной программе.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в протоколах (в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования МУ ДО «ЦДОД «Орбита»»).

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие задолженность, переводятся на следующий год обучения условно, либо могут быть оставлены на повторное освоение программы.

При окончании обучения по программе (выпуске), учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию могут ликвидировать задолженность в сроки установленные приказом директора МУ ДО «ЦДОД «Орбита» дополнительно в течение календарного года, либо по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, заявлению совершеннолетних учащихся могут быть оставлены на повторное освоение программы или отчислены решением педагогического совета МУ ДО «ЦДОД «Орбита», как не завершившие обучение по программе.

2.1. Условия реализации программы

№ п/п	Наименование	Количество
Материально-техническая база		
1	Спортзал (30x14 м)	1 шт.
2	Ворота	2 шт.
Инструменты		
1	Мячи	15 шт.
2	Скакалки	15 шт.
3	Стойки	10 шт.
4	Секундомер	1 шт.
5	Футбольная форма	10 шт.
6	Гимнастические скамейки	2 шт.

2.2. Формы аттестации/контроля

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы;
- промежуточную аттестацию после освоения всего объема Программы.

Текущий контроль

Определение «стартового» уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения (сдача контрольных нормативов).

Первичная диагностика уровня воспитанности учащихся (заполнение диагностической карты).

Промежуточная аттестация

Определение динамики уровня физической подготовленности учащихся (сдача контрольных нормативов).

Определение уровня усвоения теоретического материала. Тестирование.

Диагностика уровня воспитанности учащихся (заполнение диагностической карты).

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить

развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения Программы и внести своевременно коррективы.

2.3. Оценочные материалы

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень общей и специальной физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	5	7, 1 и выше	7,0- 6,0	5,4 и ниже
			6	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже
			7	6,6 и выше	6,5-5,6	5,0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	5	1 0,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
			6	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже
			7	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	5	110 и выше	125-145	165 и выше
			6	120 и выше	130-150	175 и выше
			7	130 и выше	140-160	185 и выше
4	Выносливость	6 -минутный бег, м	5	750 и менее	800-950	1150 и выше
			6	800 и менее	850-1000	1200 и выше
			7	850 и менее	900-1050	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			6	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			7	2 и ниже	4-6	8,5 и выше
6	Силовые	Отжимание от пола на руках, кол-во раз	5	4	5	6
			6	6	7	8
			7	9	10	11

2.4. Методические материалы

Информационно-методическое обеспечение программы

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1.	Общая физическая и специальная подготовка	Инструкция по ТБ, схемы, учебные карточки
2.	Техническая подготовка	Макет-схема, тактическая доска
3.	Игровая подготовка	Правила игр
4.	Тактическая подготовка	Видеоматериал, тактическая доска
5.	Соревновательная подготовка	Положения и регламент о соревнованиях, правила мини-футбола
6.	Восстановительные мероприятия	Буклеты
7.	Контрольная подготовка	Перечень норм

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего* обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает футболистам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. В игре футболист должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Педагог может показать прием сам или поручить это опытному футболисту. Можно посмотреть с футболистами игру команд, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, видеозаписи и т.д.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип системности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посыл-

ным.

Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у футболиста при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются; теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором игры, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки занимающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, проводят педагог, медицинский работник, психолог.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Подбор средств и объем для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. Начальная подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия, особо важно применять акробатические упражнения (прыжки, упражнение на растягивание).

Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами и без предмета: мячами, скакалками, гантелями; подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики, упражнениям с партнером и физической подготовке по интервальному методу (стартовые рывки, бег с ускорением, прыжки через препятствия).

Каждый юный футболист в спортивном зале оказывается в воспитательном пространстве. Педагог, психолог, творчески работающий коллектив. Они составляют ядро воспитательной работы, которое способствует созданию атмосферы уважения, защиты, сотрудничества

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, бесе-

ды, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена, является наличие сплоченного спортивного коллектива.

Формирование, спортивного коллектива можно условно разделить на четыре этапа. Данная Программа захватывает только первый этап:

I этап - характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является *формирование и поддержание положительных традиций*: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в футболисты, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др.)

План воспитательной работы направлен на воспитание духовно-развитой, творческой личности:

- работа с родителями (родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации) предполагают взаимопомощь в формировании целостных личностных качеств у детей;

- условием нравственного воспитания детей и молодежи в объединении является общение на доверительных началах;

- создание дружеской атмосферы в коллективе;

- участие в концертной деятельности воспитывает ответственность перед коллективом, самостоятельность и веру в свои силы; прививают навыки общения друг с другом, сплачивают коллектив, раскрывают творческие возможности ребят;

- посещение концертов воспитывает художественно-эстетические качества личности, музыкальный вкус.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно.

2.5. Список литературы.

Нормативное обеспечение деятельности.

1. «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. – М.: Просвещение, 2010.
5. Концепции развития этнокультурного образования в РК (письмо_МО РК от 09.12.15 № 02-42/00-483).
6. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172 – 14).
8. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» от 27 января 2016 г.

Для педагога:

1. Типовая программа по футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.
3. Настольная книга тренера «Наука побеждать», Н.Г. Озолин, Москва, 2004г.
4. Футбол «Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Ростов-на-Дону, 2000г.
5. «101 упражнение для юных футболистов», 2001г.
6. «Психология в спорте» В.П.Фомин, ФиС, 1993г.
7. «Футбол». Учебник для института физической культуры, В.А.Выжигин, 1999г.
8. «Методики психодиагностики в спорте», В.Л. Марищук и др. М., «Просвещение», 1984г.
9. «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов», С-П, 2002г.
10. «Программа психологического обеспечения образовательного процесса МОУ ДОД ДЮКФП Олимпийский резерв", А.В. Корда, Воркута, 2003г.
21. Книга тренера «Футбол» Изд. Москва 2013 год.

Для учащихся:

1. «Футбол для мальчиков», Г.П. Михалкин, А.В. Жданкин, Изд. АСТ, Москва, 2000г.
2. «Играй в футбол», А.С. Николаевич, Поматур Москва, 1999г.
3. «Футбол. Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Изд.Феникс, Ростов-на-Дону, 2000г.
4. Футбол «Спорт для начинающих», Д. Дрюэт, П. Мейсон, Изд. АСТ, 2002г.

Календарно-тематический план.

№ пп	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов	
					Теория	Практика
1	сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	сентябрь	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2
3	сентябрь	Специальная физическая подготовка	Упражнения без мяча	2	-	2
4	сентябрь	Техническая подготовка	Основы техники футбола.	2	2	-
5	октябрь	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2
6	октябрь	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	2	-	2
7	октябрь	Игровая подготовка	подвижные игры	2	-	2
8	октябрь	Техническая подготовка	Передачи мяча	2	-	2
9	ноябрь	Специальная физическая подготовка	Упражнения с мячом	2	-	2
10	ноябрь	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2
11	ноябрь	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2
12	ноябрь	Техническая подготовка	Удары по мячу ногой	2	-	2
13	декабрь	Техническая подготовка	Техническая подготовка	2	-	2
14	декабрь	Техническая подготовка	Удары по мячу ногой	2	-	2
15	декабрь	Техническая подготовка	Остановка мячей	2	-	2
16	декабрь	Педагогический контроль	Текущий контроль	2	-	2
17	январь	Игровая подготовка	Подвижные игры	2	-	2
18	январь	Техническая подготовка	Остановка мячей	2	-	2
19	январь	Специальная физическая подготовка	Упражнения без мяча	2	-	2
20	январь	Техническая подготовка	Основы техники футбола.	2	-	2

21	февраль	Техническая подготовка	Ведение мяча	2	-	2
22	февраль	Соревновательная подготовка	товарищеский матч	2	-	2
23	февраль	Игровая подготовка	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	-	2
24	февраль	Игровая подготовка	Игры на развитие	2	-	2
25	март	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2
26	март	Теоретическая	Терминология в спорте (гимнастическая, мини-футбольная).	2	2	-
27	март	Техническая подготовка	Обманные движения (финты)	2	-	2
28	март	Техническая подготовка	Отбор мяча	2	-	2
29	апрель	Игровая подготовка	Игры на развитие ловкости	2	-	2
30	апрель	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2
31	апрель	Игровая подготовка	Игры на развитие силы	2	-	2
32	апрель	Игровая подготовка	Игры на развитие выносливости	2	-	2
33	май	Техническая подготовка	Удары по мячу головой	2	-	2
34	май	Техническая подготовка	Обманные движения (финты)	2	-	2
35	май	Игровая подготовка	Игры на развитие силы	2	-	2
36	май	Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	2	-	2

