

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол от «2» июня 2023 г.
№ 4.


СОГЛАСОВАНО

На заседании методического совета
Протокол от «18» мая 2023 г.
№10.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДТДМ

 Е.Э. Жихарцева

Приказ от «7» июня 2023 г.
№ 638.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Специальная физическая подготовка»
(по виду спорта - футбол)

Уровень программы: *базовый*
Вид программы:
модифицированная
Форма реализации программы:
разноуровневая
Условия реализации:
социальный сертификат
Возраст детей: *от 10 до 13 лет*
Срок реализации: *108 часов*
Разработчик: *Еремеева Н.В.,
старший методист*

Ростов-на-Дону
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	Ошибка!
Закладка не определена.	
I. Пояснительная записка	Ошибка! Закладка не определена.
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,	
включающий формы аттестации	8
II. Учебно-тематический план	8
III. Содержание программы.....	9
IV. Методическое	
обеспечение.....	Ошибка! Закладка
не определена.	
V. Список литературы.....	13

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Приоритетами государственной политики в области воспитания подрастающего поколения в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года определены: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования; привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы у и трезвости; распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях. Важную роль в выполнении данной задачи играют учреждения дополнительного образования, обладающие широким спектром вариативных форм, средств и методов обучения и воспитания. Футбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди детей всех возрастов. Этот вид спорта обеспечивает оптимальный уровень мышечной активности, способствует развитию разнообразных двигательных-координационных качеств и жизненно важных умений и навыков, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

У современных детей высоко выражена потребность в движении. Данную задачу успешно решает программа «Специальная физическая подготовка» («СФП»). В процессе освоения программы у обучающегося укрепляется физическое здоровье, развиваются физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость; тренируется вестибулярный аппарат; стабилизируется психоэмоциональная сфера. В процессе обучения совершенствуются навыки общения и взаимодействия со сверстниками. Основу программы обучения составляют специальные упражнения, направленные на подготовку юных футболистов.

Особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование специальных 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.

Тип программы – общеразвивающая

Вид программы - модифицированная

Уровень освоения - базовый

Цель программы: создание условий для совершенствования уровня физической культуры личности в процессе овладения техникой и тактикой игры в футбол.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить обучающихся с лучшими мировыми и отечественными достижениями в области футбола;
- формировать и совершенствовать специальные навыки, необходимые для футболиста;
- способствовать обучению технике и тактике игры;
- содействовать овладению основных элементов СФП.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- стимулирование у детей ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни
- создание условий для развития эффективных и продуктивных межличностных взаимоотношений.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Прогнозируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- осуществление эффективной коммуникации в коллективе;
- наличие мотивации к занятиям спортом;
- осуществление рефлексии собственной деятельности, адекватной самооценки, нацеленность на высокий результат;
- отношение к своему здоровью как ценности;
- проявление чувства гордости за достижения в мировом и отечественном футболе.

Метапредметные результаты:

- применение в практической деятельности комплекса специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств личности и сохранения здоровья;
- уверенное и эмоциональное поведение во время соревнований и тренировок;
- расширение общего кругозора, проявление любознательности в данном виде спорта.

Предметные результаты:

- знание комплекса подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- самостоятельное и качественное выполнение подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в акробатике и воздушной гимнастике;
- применение в практической деятельности техники и тактики игры;
- знание и применение в процессе тренировки и соревнований способов эффективного командного взаимодействия и уважительного отношения к сопернику.

Режим занятий 3 раз в неделю

Наполняемость группы – 12-15 человек

Тип занятий – теоретические и практические занятия

Форма обучения - очная

Виды занятий – групповые тренировки

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения, объемом 108 часов.

Адресат программы: обучающиеся 10-13 лет.

Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей

В *подростковом возрасте* ведущей деятельностью является общение со сверстниками, ведущий психический процесс – мышление. Психологические новообразования определяют развитие самосознания, самооценки, формирования Я-концепции, критичности, стремления к взрослости и самостоятельности. Восприятие подростков более целенаправленно, планомерно и организовано. Характерная черта внимания подростка – его специфическая избирательность. Их увлекают интересные дела и занятия, и они могут долго сосредотачиваться на одном материале или деле. Мышление подростков становится более систематизированным, последовательным, зрелым и приобретает новую черту – критичность. Они стремятся иметь своё мнение, склонны к спорам и возражениям. На занятиях необходимо не только предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений, но и способствовать достижению сознательного отношения детей ко всему образовательному процессу.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Диагностика результативности программы:

В ходе реализации программы основными методами мониторинга обученности являются наблюдение, метод самооценки, тестирование.

Диагностика ценностных ориентаций, уровня воспитанности и профессионального самоопределения воспитанников проводится психологической службой (по согласованию) с использованием соответствующих методик.

Педагогическая диагностика включает себя:

1. **отслеживание** уровня развития физических качеств и освоения упражнений СФП;
2. **результаты** футбольных игр и соревнований.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации**

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие		2	2	Знакомство. Выполнение практических заданий
2.	Педагогическая диагностика		2	2	Оценка начальных навыков, диагностика физических способностей обучающихся
3.	Игровая подготовка	4	72	76	Наблюдение, самооценка
3.1	Индивидуальные действия: тактика игры в атаке	2	18	20	Наблюдение, самооценка
3.2	Групповые действия: тактика игры в обороне		18	18	Наблюдение, самооценка
3.3	Индивидуальные действия: тактика игры в обороне	2	18	20	Наблюдение, самооценка
3.4	Групповые действия: тактика игры в атаке		18	18	Наблюдение, самооценка
4.	Восстановительные средства и приемы	2	10	12	Наблюдение, самооценка
5.	Инструкторская практика	2	10	12	Наблюдение, самооценка
6.	Итоговое занятие		2	2	Выполнение практических заданий (тестирование)
7.	Педагогическая диагностика		2	2	Оценка полученных навыков
	Всего:	8	100	108	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 (2 ч.). Вводное занятие.

Практика (2ч.) Знакомство. Выполнение практических заданий, оценка начальных навыков, диагностика физических способностей обучающихся.

Тема № 1. (2 ч.) Педагогическая диагностика.

Практика (2ч.) Оценка начальных навыков, диагностика физических способностей обучающихся.

Тема № 3 (76 ч.) Игровая подготовка.

3.1. Индивидуальные действия: тактика игры в атаке (20 ч.).

Теория (2 ч.) Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика (18 ч.) Индивидуальные действия: «открывание», передачи, ведение и обводка (наработка техники выполнения).

3.2. Групповые действия: тактика игры в обороне (18 ч.)

Практика (18 ч.) Групповые действия: комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами»(наработка техники выполнения).

3.3. Индивидуальные действия: тактика игры в обороне (20 ч).

Теория (2 ч.) Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика (18 ч.). Индивидуальные действия: опека соперника без мяча; персональная оборона; введение мяча в игру, тактика полевых игроков (наработка техники выполнения).

3.4. Групповые действия: тактика игры в атаке (18 ч.)

Практика (18 ч.) Групповые действия: опека соперника без мяча; персональная оборона; введение мяча в игру, тактика полевых игроков (наработка техники выполнения).

Тема № 4 (12 ч.) Восстановительные средства и приемы.

Теория (2 ч.) Введение терминологии. Физические средства восстановления. Психологические средства. Гигиенические действия. Медико-биологические средства.

Практика (10 ч.) Варьирование тренировочных нагрузок, оптимальные условия проведения занятий, регулярное переключение с одного вида деятельности на другой, упражнения для активного отдыха. Упражнения для мышечного расслабления, специальные дыхательные упражнения, сон и отдых.

Тема № 5 (12 ч.) Инструкторская практика

Теория (2 ч.). Введение терминологии, принятой в мини-футболе.

Практика (10 ч.) наработка техники выполнения).

- отработка на практике основных строевых команд, умения построить группу отдать рапорт;

- формирование умения вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определения и исправления ошибок в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

Тема № 6 (2 ч.) Итоговое занятие.

Контрольное тестирование.

Тема № 7. (2 ч.) Педагогическая диагностика.

Оценка полученных навыков.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа «СФП» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса и основана на постулатах личностно-ориентированного образования, особенностью которого является актуализация гуманитарных, человекообразующих функций обучения: сохранение и восстановление телесного и духовного здоровья, личной свободы, нравственности; гуманный подход направлен не на формирование ребенка, а на обеспечение поддержки в его развитии, создание механизмов саморегуляции, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания личности; акцентирование внимания не на вооружении ребенка знаниями и умениями, а его становлении, обретении им неповторимой индивидуальности, духовности, творческого начала; построение учебного процесса осуществляется на основе образовательных технологий, основными признаками которых является диалогичность, деятельностный творческий характер, поддержка индивидуального развития ребенка, предоставление ему необходимого пространства свободы, творчества и др.

При её проектировании учтены следующие педагогические принципы:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;
- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;
- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, само-воспитания;
- *принцип дифференциации* реализуется посредством индивидуальных дифференцированных заданий и упражнений.

Основными методами обучения являются практический и наглядный. Внедрение в педагогический процесс эффективных средств и методов физического воспитания позволяют успешно решать образовательные и развивающие задачи, связанные с освоением двигательных умений и навыков, развивать волевые качества обучающихся, трудолюбие, стремление к лучшему результату, развивать учебную мотивацию, придавая тем самым педагогическому процессу единую целевую направленность.

Выполнение физических упражнений предполагают сознательную установку на достижение результата действия, который соответствует конкретным задачам физического воспитания; при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Соревновательно-игровая деятельность в футболе как командной спортивной игре предполагает осуществление рефлексии, когда футболисты ориентируются при определении задач своих игровых действий и способов их решения на предполагаемые действия своих партнеров. Это обеспечивает эффективность совершаемого ими группового тактического действия. Условием, определяющим степень его эффективности, выступает функционально-ролевая дифференциация игроков по игровому амплуа, учитывающая индивидуальное своеобразие их игровых возможностей. Игроки должны видеть действия, совершаемые своими партнерами – эти действия обладают для каждого из группы взаимодействующих игроков определенным сигнальным значением, поскольку содержат в себе информацию о ближайших игровых намерениях его партнеров в сложившейся на данный момент игровой ситуации. Согласованность индивидуальных действий футболистов в рамках целостного группового тактического действия формируется в процессе технико-тактической подготовки.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. – М.: Наука, 2021.
2. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. – М.: Академия, 2021.
3. Гальтерин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). — М.: Просвещение, 2020. Дополнительное образование детей. Словарь-справочник/Автор-составитель Д.Е. Яковлев. – М.: АРКТИ, 2022.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – М.: Просвещение, 2020.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2020.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года.
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПин 3.1/2.4.3598-20».
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
10. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
12. Филатов С.В. Подготовка футболиста. - М. Эра, 2003.