



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ Высшая школа физической культуры и спорта
КАФЕДРА «Теория и методика физической культуры и спорта»

Организация спортивной секции по футболу в сельской школе

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверка на объем
заимствований:

0% % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«1» июня 2020 г.

за кафедрой ФК
(название кафедры)

Макаренко ФГО

Выполнил:

Студент группы ОК-414/106-4-1

Казеев Денис Русланович

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук, профессор

Макаренко Виктор Григорьевич

г. Челябинск

2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 10-14 ЛЕТ	10
1.1. Характеристика физических качеств и возрастной специфики организма детей 10-14 лет	10
1.2. Особенности влияния занятий по футболу на развитие организма подростков	13
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ.....	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВАЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	21
2.1. Функции, задачи и методы организации учебно-тренировочного процесса.....	21
2.2. Особенности организации физкультурно-оздоровительного процесса в среднем образовательном учреждении сельской местности.....	27
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ.....	31
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС.....	33
3.1. Анализ характеристик учебного процесса в МКОУ «Сибирякская СОШ»	33
3.2. Разработка и реализация программно-методического комплекса спортивной секции «Футбол в школе»	35
3.3.Эффективность внедрения программы спортивной секции по футболу в сельской школе	38
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Программно-методический комплекс «Футбол в школе»	64

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физической подготовленности у детей считают фундаментальной частью политики укрепления здоровья во многих странах. Одно из направлений стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации заключается в том, чтобы попытаться увеличить количество детей, занимающихся спортом в свободное время. А на 5-ой Европейской конференции школ содействующих укреплению здоровья «Здоровье, благополучие и образование: создание устойчивого будущего» в 2019 году А.П. Фисенко, директор ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, в своем выступлении отметил, что одним из важных компонентов школ должно быть «культивирование здоровья всеми возможными мерами, находящимися в распоряжении»[2].

Впрочем внедрение современного планирования и новаторских технологий физического воспитания подразумевает рост объёма уроков физкультуры в неделю, собственно что по объективным основаниям проблемно. В данном контексте задачей среднего образовательного учреждения считается формирование необходимости в двигательной деятельности, привлечение ребят к занятиям спортом и физкультурой, а также совершенствование навыков и знаний о здоровом образе жизни. Несомненным в этом случае считается один из вариантов в достижении этих целей – организация физкультурно-образовательной среды. На наш взгляд, созданию такой среды могут способствовать дополнительные спортивные секции в школах.

Динамику в развитии такой среды можно наблюдать на примерах разных городов нашей страны, но в более малых муниципальных образованиях мы можем столкнуться с проблемой в физическом воспитании даже на уровне стандартной учебной программы, так как

существует ряд факторов, связанных со спецификой социальной среды и численностью населения, а также определяющих особенности взаимодействия внутри сельской школы.

Школы сельских населенных пунктов в сравнительной перспективе с городскими средними учебными заведениями значительно отличаются по наполняемости классов учащимися, а иногда недостаточностью самих классов, что характеризует принципиальную разницу в формировании, стратегии и реализации образовательного процесса. Соответственно повышение уровня развития физических качеств школьников и совершенствование условий организации спортивных секций среди учащихся сельских общеобразовательных школ в настоящее время находится в контексте актуальной проблематики.

Актуальность данной тематики подкрепляется ещё и тем, что по данным статистик Министерства здравоохранения за 2018 год[5], количество потенциально здоровых школьников РФ находится в приблизительном значении 10-15 % от всех учащихся, остальные дети страдают различными хроническими заболеваниями. Необходимо отметить, что учащиеся школ сельских поселений составляют довольно значимую часть от всех школьников нашей страны, а в процентном соотношении это более 40% . Приведенные факты о состоянии здоровья школьников и специфических условиях организации физического воспитания в сельских школах говорят о том, что существует острая необходимость в обеспечении системной физкультурно-оздоровительной работы в целях повышения уровня физического состояния учащихся школ малых муниципальных образованиях.

Школа в сельской местности зачастую оказывается единственным центром приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Невысокая численность студентов в сельских школах ограничивает возможность проведения соревновательной работы и создания спортивной конкуренции. Как было ранее отмечено, во многих среднеобразовательных

в учреждениях сельской местности нет систематизированной структуры осуществления внеурочных спортивных занятий, необходимой для создания физкультурно-спортивной среды. В этом случае созданию может способствовать внедрение спортивных секций. На наш взгляд, при выборе вида спортивной деятельности в контексте данной проблемы лучше всего основываться на популярности, комплексности и универсальности вида спорта, а также на необходимости минимальных затрат на оборудование и оснащение. Данным характеристикам отвечает игра футбол.

Интерес к футболу значительно повысился в последние годы, ведь успех на Чемпионате Европы в 2008 году сменился прорывом в 2018 году. Исследование Д.А. Тельных показало, что чемпионат мира по футболу FIFA-2018 оказал значительный положительный эффект на развитие детско-юношеского футбола, что подтверждается увеличением численности детей, занимающихся в спортивных секциях и школах, более чем в четыре раза[54]. Также о популярности свидетельствуют данные, отражающие количественные показатели занимающихся разными видами спорта детей и юношей, среди которых спортивную подготовку по футболу осуществляют порядка 17% от числа всех спортсменов.

Таким образом, в данной работе мы планируем рассмотреть внедрение спортивной секции в сельской школе на примере футбола. Развитие спорта в современной сельской школе должно иметь системный характер и предполагать не только становление спортивно-методической базы школы, но и создание возможности для реализации спортивного потенциала, тенденции роста физической подготовленности и более гармоничного социального взаимодействия детей различных возрастных групп.

Так как в течение последних нескольких лет наполняемость классов в сельской местности отличается регрессионной динамикой, целесообразно организовать начальную подготовку для учащихся средней школы, поскольку количество детей с пятого класса находится в

сравнительно стабильном положении. Поэтому зачисление в спортивную секцию лучше осуществлять для подростков 10-14 лет.

Цель исследования:

1) Разработать программно-методическое сопровождение спортивной секции по футболу в сельской школе и экспериментально проверить эффективность его применения.

Объект исследования:

Внеклассная работа по физическому воспитанию обучающихся посредством занятий в спортивной секции по футболу сельской школы.

Предмет исследования:

Динамика физической подготовленности детей 10-14 лет, в результате реализации программно-методического сопровождения спортивной секции по футболу в сельской школе.

Гипотеза исследования:

Эффективное программно-методическое сопровождение спортивной секции по футболу в систему школьного дополнительного образования сельской школы будет способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся при условии, что:

1) Содержание программно-методического сопровождения будет соответствовать спецификам физического развития учащихся и учебного процесса сельской школы;

2) Будет совершено плановое внедрение программно-методического комплекса в учебный процесс сельской школы в качестве дополнительной образовательной деятельности;

3) Будет организована диагностика физического развития учащихся на разных этапах реализации занятий спортивной секции, которая установит положительную динамику показателей физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические аспекты возрастных особенностей развития организма подростков 10-14 лет и проанализировать влияние участия в спортивных секциях по футболу на физическое состояние подростков;
2. Установить особенности организации учебно-тренировочного процесса дополнительных занятий по футболу в условиях сельской школы;
3. Подобрать диагностические материалы и выявить динамику уровня физической подготовленности у школьников, дополнительно занимающихся в футбольной секции, посредством сравнительного анализа показателей физической подготовленности всех учащихся.

База исследования

Сибирякская среднеобразовательная школа, село Сарт-Абдрашево в Курганской области.

Исследование проходило в период с сентября 2019 года по март 2020 года

Научная новизна

Отличительной особенностью данной работы будет являться то, что степень изученности по конкретной теме не значительна, так как проблема наполняемости сельских школ усугубляется, в связи с чем действующие учебные программы федерального стандарта не соответствуют действительности этих образовательных учреждений. Таким образом результаты исследования будут способствовать совершенствованию методических и организационных основ внеклассных занятий по футболу и определению стратегии физического воспитания в школах малых муниципальных образований.

Теория и методология

Теоретико-методологическую основу исследования составляют концептуальные методические и педагогические разработки российских исследователей, выбор которых обусловлен целями и задачами

исследования. В качестве методологической основы будет задействованы основные концепции и подходы к совершенствованию физического воспитания учащихся. Рассмотрены основные положения концепции модернизации структуры физического воспитания и оздоровления школьников посредством физкультурно-спортивной деятельности[16]. Также будет рассмотрена к применению в исследовании концепция интеграции двигательной и игровой деятельности в процессе физического воспитания[38] на базе интегрированного подхода к выполнению оздоровительных образовательных и воспитательных задач. Концепция спортизированного физического воспитания, создающая предпосылки для вовлечения учащихся в спортивную среду, при наличии возможности переводить образовательный процесс на новую ступень развития качеств личности учащихся, ориентированную на постепенную трансформацию программы физической культуры в комплекс спортивной культуры. Также предстоит анализ подходов современных российских исследователей, посвятивших свои труды проблемам воспитания и обучения сельских школьников.

Методы исследования:

Анализ научно-методической и педагогической литературы, педагогический эксперимент, сравнительный анализ.

Структура работы:

Введение; основная часть, состоящая из трех глав с параграфами; заключение; практические рекомендации; список источников; приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 10-14 ЛЕТ

1.1. Характеристика физических качеств и возрастной специфики организма детей 10-14 лет

Данный период возраста можно считать одним из самых сложных в процессе становления организма человека. На этом возрастном этапе практически заканчивается формироваться функциональная система, ускоряются или замедляются физиологические характеристики развития организма. В контексте нашего исследования интересны физиологические факторы, влияющие на динамику показателей физической подготовленности детей.

В рассматриваемом возрасте возможно подметить большие темпы роста и повышения массы тела. Рост организма в длину у подростков обычно завершается в возрасте 18 лет. Это явление нужно принимать во внимание при построении учебно-тренировочных занятий, собственно ликвидировать резкие толчки во время приземления с чрезмерной высоты, толчки плечо в плечо при борьбе за мяч, резкие остановки и развороты. Нужно подавать равномерную физиологическую нагрузку на обе ноги, чтобы не спровоцировать смещение костей плечевого пояса и таза, неточное их срастание. Топоркова Н.А. отмечает, что лишние нагрузки на нижние конечности, в случае если процессы окостенения не завершились, могут привести к возникновению плоскостопия[56].

Верно структурированные и реализованные учебно-тренировочные комплексы в представленном возрасте будут оказывать позитивное воздействие на развитие организма. Это воздействие, по мнению Пешкова В.Ф., может оказаться: в виде морфологических трансформациях увеличенного прироста

антропометрических симптомов и многофункциональными сдвигами в плане увеличения выносливости[45].

Преимущественно отмечается воздействие физических занятий на становление костной системы. Как утверждают Литвинов Р.В. и Головченко О.П., в подростковом возрасте длится становление костных тканей позвоночника: к началу школьного периода у ребят полноценно складывается шейный и грудной отделы, поясничный изгиб всецело складывается лишь только к периоду совершеннолетия[29]. Наибольшая численность нарушений осанки, сопровождающихся искривлением позвоночника, случается в возрасте 11-15 лет.

Принципиально в данном возрасте вводить упражнения, содействующие укреплению позвоночных мышц, для того, чтобы становление позвоночного столба происходило без отклонений.

Нужно принимать во внимание, что процессы окостенения у детей в том возрасте не заканчиваются, что описывает Воротилкина И.М.[15]. Процесс окостенения организма идет перемененно: в первую очередь к 10 годам ведется окостенение больших участков, к возрасту 10-13 лет – запястья и пястья. К возрасту 14-16 лет отмечают зоны окостенения в эпифизарных хрящах, в межпозвоночных дисках. Абсолютное сращение костей таза завершается лишь только к возрасту 20-21 года. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья заканчивается к 20-25 годам, фаланг пальцев ног, костей плюсны и предплюсны в соответствии в возрасте 15-21 и 17-21 лет.

Активное становление скелета близко связано со становлением мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. В одно и тоже время с наращиванием массы мышц улучшаются и их функциональные качества. Необходимо указать, что высокому темпу развития длины и массы тела сопутствуют высокие показатели трансформации кардиореспираторной системы. С течением возраста ребенка, его

величина и функциональные способности дыхательного аппарата возрастают.

Кроме описанных выше перемен школьникам характерна довольно стремительная динамика телесных свойств, которую отмечает Аникин А.А. [12]. На данном возрастном этапе выделяются особенности становления высокоскоростных свойств. Предпочтительнее совершенствовать активность движения в возрасте 9-13 лет. Умение сохранять высокий темп движения и их частоту в 14-15 лет. У ребят в возрасте 12-15 лет наблюдается увеличение показателей в беге на 60 метров, а по истечении 15 лет появляется склонность к некой стабилизации, собственно потом появляется риск формирования «скоростного барьера». В случае повышения показателя в беге на 60 метров школьника с 11 до 18 лет улучшается на 1,4 сек., то на этап с 12 до 15 лет результат представляет наибольшее значение – 1,16 сек. В дальнейшие годы повышение показателей практически не заметно.

Организм учащихся рассматриваемого возраста отлично адаптируется к высокоскоростным нагрузкам. Соответственно с детьми этого возраста приоритетнее применять упражнения для становления высокоскоростных свойств. К тому же с возрастом отмечается позитивная динамика показателей становления скоростно-силовых свойств. А самый высокий рост показателей в упражнениях на их развитие выделяется в период 13-16 лет[9]. В возрасте подростков наблюдается активное становление ловкости, а дальней рост ее показателей увеличивается в основном из-за увеличения функциональных ресурсов двигательного аппарата.

Пубертатный период считается подходящим для становления гибкости, потому что наблюдается подходящее соответствие среди подвижностью суставов и тонического сопротивления групп мышц.

У подростков в 13-14 лет наблюдается ускорение в развитии выносливости, которое вызвано продолжительностью бега со скоростью

75% от максимальной, а в возрасте 15-16 лет показатель выносливости падает. Это происходит по причине увеличения максимальной скорости и развития работоспособности. К наступлению возраста 17 лет выносливость опять начинает расти [29].

На этапе полового созревания нужно серьезно регламентировать степень нагрузок на организм, принимать во внимание сведения о специфике темпа развития детей в определенном отрезке возраста. В стадии подросткового возраста наблюдается определенная неустойчивость фона развития частота изменений организма детей, имеющих отношение к одному и тому же возрастному составу. Поэтому можно отметить, что в данном возрастном периоде могут наблюдаться индивидуальные темпы становления подростков, даже несмотря на одинаковый год рождения. Эти темпы оказывают значительное воздействие на степень общего психического и физического развития двигательных характеристик и на особенности адаптации сердечно-сосудистой системы к нормальной работе мышц организма.

1.2. Особенности влияния занятий по футболу на развитие организма подростков

Исследования влияния организованных кружковых видов спорта на общую физическую активность детей показывают разные результаты. Это может быть отчасти связано с тем, что разные виды спорта имеют разные уровни активности, а также и разные возможности для игры вне спортивных секций. Исходя из того, что главной задачей создания и реализации нашего программно-методического комплекса увеличения показателей универсальной физической подготовленности и устойчивого становления норм физических свойств организма подростков, для

исследования был выбран именно футбол, как вид спорта, применяющий комплексные меры физической подготовки и не требующий дорогостоящих оснащения и оборудования на начальных этапах подготовки.

Рассмотрим специфику становления организма детей подросткового возраста, посещающих дополнительные занятия по футболу.

Физическая нагрузка данного спорта воздействует положительной динамике роста детей подросткового возраста. Вследствие анализа сведений исследователей, пубертатный рывок роста наблюдается в течение 13 года жизни. Результат этого сдвига определяется большими калорическими и механическими эффектами тренировочных

В исследованиях физиологического становления начинающих заниматься футболом гораздо чаще наблюдается гармоничное становление организма, чем у сверстников, не занимающихся этим видом спорта.

Были определены некоторые особенности по уровню физической подготовленности. Школьники возраста 9-10 лет с относительной легкостью учатся элементарным приемам данного вида спорта, при этом их последующее улучшение навыков в более зрелом возрасте протекает также благополучно. Максименко И.Г. и Самер М.Д. отмечают, что среди детей возраста 12-14 лет при обучении трудных по координации упражнений наблюдается тормозящее воздействие пубертатного периода[44]. Тренерам и учителям, занимающимся с детьми, необходимо принимать во внимание, что способности двигательных нагрузок, которые соотносятся возможностям тренирующихся, развиваются в более ускоренном темпе и проще усваиваются, если дети в более раннем возрасте приступают к занятиям по футболу.

Показатели развития быстроты у подростков-спортсменов тоже имеют свою специфику, которую описывает Малыгин В.Е. [36]. Значения некоторых характеристик быстроты к возрасту 14-15 лет доходят практически до рекордного уровня, например, характеристики частотности

двигательных действий, скорости и умение поддерживать их предельный темп. Если говорить о характеристике ловкости, то нужно отметить, что она начинает развиваться усиленное уже в возрасте 12 лет, а в дальнейшем ее развитие усиливается посредством роста функциональных способностей организма, точнее двигательного аппарата ребёнка.

Принимая во внимание стремительное утомление детей при монотонной деятельности, важно в нужное время сменять некоторые параметры или направления на тренировках. Для поддержания стабильных показателей работоспособности должны быть временные перерывы на занятиях по футболу, но не слишком длительными. Продолжительное бездействие понижает внимание и увлеченность учащихся к занятиям и негативно воздействует на результатах тренировок. Переменки, не длительные по времени, во время тренировок разумно очевидны из-за физиологических особенностей, потому что усталость появляется быстро, так как восстановительный этап вследствие активной деятельности у детей значительно короче, чем у взрослых. Минимальный восстановительный период можно отметить у школьников в возрасте 11-12 лет[15].

Отметим, что в исследованиях А.Н. Губренского Н.Г. Озолина [17; 42] обнаружена специфика функционирования кардиореспираторной системы школьников, дополнительно занимающихся футболом. Активное положение респираторной системы изучали, используя метод пробы Генче, что представляет собой задержку дыхания на выдохе. Этот метод тестирования выявляет устойчивость к возникновению гипоксии, т.е. нехватке кислорода. Показатель времени, в течение которого ребенок имеет возможность задерживать и замедлять дыхание, одолевая образующиеся признаки гипоксию, очень персонально и определяется в зависимости от возбудимости центральной нервной системы, состояния аппарата наружного дыхания и сердечно-сосудистой системы. При исследовании ребят, посещающих секцию по футболу, и ребят, занимающихся только физкультурой, у первых значения уровня владением

техники были значительнее. Следует, что упражнения, входящие в комплекс тренировок по футболу, оказывают высокое положительное влияние на совершенствование работы органов дыхания и всего организма в целом.

Еще необходимо отметить, что характер функциональных возможностях вегетативных систем организма детей можно оценивать по характеру воздействия этих систем на работу мышц. Этап вработываемости у детей ориентировочно короче, чем у взрослых, вследствие чего разминка перед тренировкой не обязательно должна быть долговременной. Объясняется это многофункциональной спецификой центральной нервной системы и функционально-морфологическими отличительными характеристиками дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

В исследовании 2018 года датского ученого Глена Нильсена выясняется, как игра в футбол в качестве спортивной секции связана с увеличением физической активности школьников. С использованием акселерометров измерялись средний дневной объем физической активности детей, а также уровни активности в конкретных временных промежутках, таких как кружковые виды спорта и школьные перемены. Исследование основывалось на выборке из 518 детей, находящимися в возрастной группе от 9 до 10 лет. Исследование показало, что у детей, занимающихся в секции по футболу, общее ежедневное количество физической активности намного выше, чем у детей, участвующих в других кружковых видах спорта, и у детей, вообще не участвующих в клубных видах спорта[67]. Около половины различий в общей физической активности можно объяснить более высокими уровнями активности во время школьных перемен. Связь между секцией по футболу и общей физической активностью и посреднический эффект физической активности на школьных переменах можно интерпретировать как результат двух основных факторов: высокого уровня активности во время

секции по футболу и того, что на территории школ есть футбольные сооружения, которые позволяют талантливым и заинтересованным детям играть в футбол во время школьных перемен.

Доказано, что физическая активность у детей снижает уровень факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и повышает плотность костной ткани. Это делает общую физическую подготовку у детей фундаментальной частью политики укрепления здоровья во многих странах. Одно из направлений стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации заключается в том, чтобы попытаться увеличить количество детей, занимающихся спортом в свободное время[6]. Однако исследования влияния организованных видов спорта в школах на уровень общей физической подготовки у детей показывают различные результаты.

Одно исследование показало, что участие в спортивных мероприятиях по разным направлениям, организованных кружками, не оказало сильного влияния на общее количество ежедневных занятий для детей в возрасте от 6 до 12 лет. На уровне активности во время школьных перемен и в других контекстах самоорганизованной игры влияло то, как дети вообще привычным образом проводят свое свободное время, а не то, что они участвуют в кружковых видах спорта. Вероятно, что разные виды спорта по-разному влияют на общий уровень физической активности и подготовки.

Влияние видов спорта на общее количество физической активности детей может варьироваться из-за различий в уровнях физической подготовки, связанных с различными видами спорта, и, возможно, также из-за различий в том, насколько хорошо спорт может быть перенесен в другие контексты, важные для самоорганизации детей, например, активные игры и школьные перемены.

Опросы показывают, что «футбол является очень распространенным видом досуга среди российских детей, особенно для мальчиков»[19].

Отмечается, что футбол дает высокий уровень активности, особенно когда играют в небольших командах. Исследования также показали, что футбол является весьма частым видом занятости во время школьных каникул, особенно среди мальчиков.

В исследовании Глена Нильсена подтвердилась гипотеза о том, что футбольный мяч оказывает более сильное влияние на ежедневную дозу физической активности детей, чем другие виды спорта, в их свободное время, отчасти из-за высокого уровня активности во время занятий в футбольных секциях, но особенно из-за увеличения количества посещений спортивных площадок школы во время учебных перерывов. Это проверялось путем тестирования связи между занятиями в футбольной секции в свободное время и занятиями физкультурой по учебной программе в большой выборке детей начальной школы, и анализировалось дальнейшее влияние этой связи на уровень физической активности детей.

Также отмечается, что занимающиеся футболом лучше усваивают навыки использования конкретных движений в определённых ситуациях, развивая их в процессе занятий вследствие динамичных смен обстановки на занятиях. Футбол характеризуется иногда непредсказуемыми остановками или задержками, которые мгновенно могут чередоваться возвратом к движению, и контрастными перемещениями в ходе реализации тактических схем.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ

Анализируя научную литературу в первом параграфе нами были сделаны выводы о том, что к основным характерным особенностями организма подростков возрастной группы 10-14 лет можно отнести:

- существенное усиление темпов роста и увеличение веса тела;
- Интенсивное становление системы мышц, которое влечет за собой рост уровня физических качеств: скорости, выносливости, а также ловкости;
- Наблюдается развитие функциональных характеристик организма: систолического и минутного объемов сердца, а также жизненной емкости легких.

Рассматривая специфику влияния дополнительных тренировок по футболу на развитие организма подростков во втором параграфе, мы сделали несколько определенных выводов.

Непрерывные занятия в футбольной секции:

- Совершенствует координацию движений;
- Способствует качественному развитию скорости, выносливости, а также ловкости;
- Оказывают влияние на положительную динамику роста;
- Содействует интенсивному упрочнению опорно-двигательного аппарата организма;
- Усиливают показатели физической активности вне тренировочного процесса

В ходе игр и занятиями в футбольной секции у детей складываются верные принципиальные понятия о здоровом образе жизни, развивается ловкость, гибкость, координация, выносливость, смелость, скорость реакции и движений. Отметим, что футбол считается значительно благоприятным фактором для школьников в контексте физического и

оздоровительного воспитания, в него можно играть на школьной спортивной площадке, во дворе, на лесных полянах кэмпингах и т.д.. С одной стороны, практическая деятельность, физическое развитие, формирование ответственности и самостоятельности, с другой стороны – ощущение эмоционального удовольствия от занятий спортом, что содействует важному процессу воспитания личности в целом.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВАЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Функции, задачи и методы организации учебно-тренировочного процесса

Как мы уже выясняли, подростки имеют ярко выраженные возрастные особенности развития организма, и это необходимо учитывать при организации спортивной секции по футболу. Каждая отдельная возрастная группа характеризуется разными показателями функциональной готовности к влияниям учебного процесса. Соответственно, с целью усовершенствования процесса управления подготовкой детей для занятий в футбольной секции необходимо принимать во внимание :

- Динамику физического развития в разных возрастных категориях;
- Параметры функциональной подготовленности на этапах онтогенеза.

Специалисты фиксируют, физическая подготовка подростков, в отличие от тренировки взрослых, содержит некоторые методические и организаторские особенности. В рамках этой специфики мы отметили следующие факторы:

1. При работе с подростками комплекс тренировок необходимо направлять на всестороннее развитие, а не на достижение лучших спортивных показателей.

2. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок обязательно должна отвечать функциональной специфике растущего организма.

3. Гарантом успешности учащихся спортсменов является приобретенный запас умений и навыков, комплексное становление физических качеств и функциональных способностей организма.

4. По мере наращивания результатов и роста показателей подготовленности спортсменов необходимо постепенно уменьшать объем общей физической подготовки и увеличивать объем специальной физической подготовки.

Формирование фундамента комплексной физической подготовленности и укрепление здоровья являются важнейшим элементом при разработке задач комплекса начальной подготовки по футболу. В данном контексте создание многофункциональных упражнений по физической подготовке и обучение техникам разных видов спорта будут являться критериями формирования программного комплекса.

Свистун Ю.Д. утверждает, что повышение эффективности технической подготовки футболистов на начальных этапах обучения в детских спортивных секциях возможно только при соблюдении следующий условий:

1. Выделения базовых элементов и базовых способов выполнения технических приемов и с их учетом зарабатывания классификации техники футбола;

2. Определения последовательности обучения технике футбола, обеспечивающую оптимальные условия для осуществления положительного переноса приобретенных знаний и умений на усвоение нового учебного материала;

3. Обеспечения формирования обобщенной ориентировочной основы техники футбола у обучаемых;

4. Разработки комплексов подводящих, специально-подготовительных, технических и технико-тактических упражнений и определения методических особенностей их применения[53].

В рамках нашей работы группы начальной подготовки для занятий футболом центром внимания являются учащиеся 10-14 лет. Этот этап возраста характеризуется общим подъёмом жизнедеятельности и, как мы уже выяснили, интенсивным преобразованием всего организма. Поэтому выбор правильных оздоровительных концепций и педагогических методик, универсальность при установлении задач, соответствие положениям индивидуального и творческого подходов, и возможное изучение характеристик и особенностей учащихся группы начальной подготовки могут являться основополагающими критериями в создании учебно-спортивного комплекса.

Таким образом, основные задачи организации учебно-тренировочного процесса в период начальной подготовки:

1. Овладение первичными знаниями в области физической культуры и спорта;
2. Создание необходимого значимого фонда двигательных навыков и способностей из отдельных видов спорта, укрепление и совершенствование их;
3. Поддержание гармоничного развития растущего организма, закрепления здорового состояния организма, всестороннего воспитания психологических и физических качеств, развития преимущественно скоростно-силовых способностей, скоростных и общей выносливости.

При разработке этапов технической подготовки программного комплекса необходимо придерживаться последовательности. Такие задачи планомерного учебного процесса успешно, на наш взгляд, разработал Михаил Кулагов:

1. «Первый этап обучения направлен на формирование обобщенной ориентировочной основы базовых элементов техники футбола;

2. Следующий этап предполагает процесс овладения техническими действиями и умению согласованного их использования;

3. На дальнейшем этапе идет процесс формирования умения футболиста использовать технические движения в движении и умения взаимодействовать с партнером;

4. Заключительным этапом обучения является формирование у игроков умений применять технические приемы в условиях игры (при противодействии соперников)»[26].

В исследованиях также отмечается, что важными характерными задачами тактико-технической подготовки спортсменов в возрасте 9-13 лет в направлении футбола являются:

1. Сформировать теоретические и практические представления об игровой деятельности;

2. Создать у учащихся приблизительно-ориентированную деятельность в рамках игр;

3. Воспитать уникальные качества мышления, а также мотивировать и курировать развитие креативных и творческих навыков.

Смолькин М.А. и Филиппова Е.Н. выделяют следующие задачи технической подготовки спортсменов:

1. Обеспечить знания о всем разнообразии рациональных футбольных технологий;

2. Освоить комплексное владение техникой игры в футбол и уметь сочетать технические способности, методами и вариациями владения футбольным мячом;

3. Научить спортсменов навыкам надежного и эффективного действенного применения технических способов в трудных условиях игры футбол -при сопротивлении учащихся команды соперников[54].

Также мы выделяем практические методы при обучении технике владения мячом. «Метод целостного разучивания упражнений и движений.

Метод комплексного разучивания, так как при разделении технического элемента на разные части теряется его смысловое назначение, нарушается целостность его внутреннего содержания. И расчлененный метод, который применяется при изучении трудных технических составляющих и приемов, при этом отличается главное звено технического элемента и после его овладения, технический прием можно изучать полностью[46].

Главными средствами технической подготовки спортсменов в футболе можно считать:

- Соревновательные упражнения: технико-тактические в контрольных, официальных (календарных), учебных, товарищеских и других играх;
- Тренировочные упражнения: предварительные, подводящие и особо-специальные схемы упражнений.

В целях подготовки к дальнейшей работе мышечно-связочного аппарата практикуются некие начальные подводящие упражнения. Их используют для верного выполнения предстоящего технического действия. Специальные схемы упражнений берутся в работу для овладения технико-тактическими приемами.

Кроме технической подготовки в период первых тренировок учащихся следует быть особо внимательными к их физическому состоянию. Как отмечает, В.Е. Малыгин [36]., ведущими элементами специальной и физической подготовленностей спортсмена считаются такие физические качества как:

- Гибкость;
- Координационные способности;
- Скорость;
- Выносливость;
- Силовые способности.

Физическую подготовку различают в в двух видах: общая и специальная. Общая физическая подготовка, как утверждает Рогожин М.С., ориентирована на становление и закрепление опорно-мышечного аппарата, разностороннее развитие, увеличение эластичности связок, совершенствование работы внутренних органов и системы организма, формирование устойчивой координации движений и общее повышение уровня развития двигательных свойств[48]. Специальная физическая подготовка спортсменов основывается на развитии и совершенствовании активных функциональных возможностей организма, что особенно для игры в футбол.

Результативность создания учебно-тренировочного процесса находится в положении зависимости от эффективности распределения и комплектации форм физической и технической подготовки в период учебного года. При формировании спортивного процесса занятий нужно обладать основными навыками и способами развития физической подготовки и обучения двигательной работе. Лишь при учете специфики работы с начинающими футболистами возможно сделать выбор на подходящее сочетание методов, навыков и способов их улучшения применительно в конкретном контексте. В случае, если ребенок начал увлекаться спортом в детской спортивной школе, то для его комплексного планомерного развития тренеру необходимо учитывать показатели темпов роста развития физических качеств и их сенситивные периоды.

В футболе, как относящемся к игровым видам спорта, у детей ведущей тенденцией считается рост силовых способностей и скоростно-силовых характеристик. Это объясняется внедрением в программу спортивных комплексов по футболу упражнений общей физической подготовки, эстафет, подвижных игр и соревнований различного типа.

Футбол требует от спортсменов весьма продолжительной двигательной деятельности, которая в свою очередь характеризуется значительной интенсивностью. Из чего следует развитие качества

выносливости у учащихся, занимающихся данным видом спорта. Выносливость воспитывается в зависимости от: координационных способностей, функционального развития отдельных частей организма, психического состояния игрока.

Систему спортивной подготовки можно охарактеризовать, как создание и реализацию регулярных учебно-тренировочных занятий и постоянного участия в спортивных состязаниях. Во время периода начальной исходной подготовки начинающим спортсменам-футболистам необходимо овладеть технологиями игры и стратегическими методами игры, приобрести свой собственный опыт и особые знания и умения, усовершенствовать морально-волевые качества.

2.2. Особенности организации физкультурно-оздоровительного процесса в среднем образовательном учреждении сельской местности

Организация дополнительной образовательной деятельности по разным направлениям, включая оздоровительное и спортивное, предусмотрена в рамках реализации ФГОС. Соответственно к программам дополнительного образования в школах тоже предъявляются установленные требования.

В сравнительной перспективе с городскими средними учебными заведениями школы сельских населенных пунктов значительно отличаются по наполняемости классов учащимися, а иногда недостаточностью самих классов, что характеризует принципиальную разницу в формировании, стратегии и реализации образовательного процесса. Соответственно повышение уровня развития физических качеств школьников и совершенствование условий организации спортивных секций среди учащихся сельских общеобразовательных школ в настоящее

время находится в контексте актуальной проблематики. Анализ научно-педагогической литературы указывает на вывод и о том, что проблема возрастной специфики на занятиях физической подготовки в сельских школах остается почти не изученной.

Для оценки особенности всего учебного процесса сельской среднеобразовательной школы, можно обозначить надлежащие этому факторы, связанные со спецификой социальной среды и определяющие своеобразие взаимодействия в сельских территориях, гарантируя отличия рассматриваемого типа образовательного учреждения от городской школы:

- закрытость социально-психологического пространства;
- укоренение моделей социального поведения;
- строгое упорядочивание поведения факторами внешней среды;
- высокий уровень причастности детей подросткового возраста в сферу трудовой отношений;
- соседство комплексов природного мира;
- тесные контакты школьников сельской территории с окружающим их социумом, включая старшее население.

Во многих работах[11;35; 36; 43] предлагается обратиться к понятиям малокомплектная и малочисленная школы, которые несмотря на ряд общих черт, имеют существенные различия. На наш взгляд, это очень удачная классификация. «Как правило, малокомплектным учебное заведение считается также малочисленным: его составляют классы с малой наполняемостью, в которые входят школьники разных возрастных групп. Но не любая малочисленная школа – малокомплектная: в ней есть все классы-комплекты, но с весьма меньшей численностью учеников». Данные обстоятельства обуславливают довольно значительные трудности, возникающие у педагогов малочисленных и малокомплектных учебных заведений РФ, что указывает о потребности системных образовательных

программ с направлением дифференцированного обучения групп с соблюдением конкретных критериев конкретного типа школы.

В нормативных документах по предмету физвоспитания не предусматриваются особенности сельских среднеобразовательных учреждений с минимальными показателями по наполняемости учениками классов, где довольно трудно по причинам объективных оснований реализовывать федеральную программу по оздоровительным и спортивным направлениям, показывать эффективную деятельность в каких-либо соревнованиях. Так как школы данного административного типа с каждым годом показывают регрессионную динамику наполняемости учащимися, то их можно считать неким социальным явлением и выводить в отдельную категорию не уровне создания образовательных стандартов для государственных учебных заведений.

Зачастую система дополнительного физического образования в сельских школах реализуется в формате спортивных клубов. При таком формате разновозрастной работы по физическому воспитанию в сельской малокомплектной школе появляется возможность активно развивать школьников, продуктивно вести индивидуальное обучение, увеличивать моторную плотность занятий, подготавливать к освоению будущих профессий, осуществлять взаимопомощь старших и младших, сотрудничать с активными и равноправными участниками жизни коллектива – родителями и членами семей, пропагандировать здоровый образа жизни, укреплять здоровье обучающихся, полноценно готовить школьников к сдаче норм ВСК ГТО. Всё это даёт эффективный результат работы с детьми.

Небольшие средние учебные заведения нередко используют поточный(посменный) метод создания учебно-физкультурного, т.е. «поочередное исполнение упражнений, когда один из учащихся закончил, другой следом приступает к точно такому же

упражнению»[41]. Нередко данный метод используется для достижения задач в равновесии для, прыжков в высоту, акробатических упражнений, длину, при подъемах и спусках с гор на лыжах и т.п.. Во время проведения спортивного урока поточным способом, при котором все учащиеся совмещенного класса получают одинаковое задание, но выполняют его в очередном порядке, имеется возможность включить в работу всех школьников совмещенного разновозрастного класса.

Сточки зрения формата обучения в школе сельского типа выделяются следующие методы: групповой и индивидуальный обучения. «Наиболее оптимален для малочисленной школы групповой способ. Если есть учащиеся в группах, готовых осознанно помогать контролировать выполнений поставленных задач в группах. При этом способе учитель осуществляет общий контроль и подстраховывает, если упражнения опасные. Когда в классе имеются школьники с отличительно высокими показателями физических возможностей или наоборот, применяется индивидуальный способ. В этом случае важно организовать с этими детьми уроки по индивидуальной программе, что дает возможность ему в одно и то же работать со всеми остальными учениками»[35].

Отмечая отрицательные стороны малочисленных школ, в них также возможно и заметить положительный оттенок. Например, в возможностях творческого подхода в реализации обучения по программам физического воспитания и комплексной и системной индивидуальной деятельности с учащимися. «В классе, где небольшое количество учеников, педагог более внимателен к детям в классе где небольшое количество учеников, более тщательно готовится к занятиям, а , главное, у него есть возможность познакомиться с индивидуально-психологическими особенностями своих школьников, более глубоко

проанализировать специфику социальной ситуации развития и достигнутую степень навыков, знаний и умений каждого учащегося»[35]. Это позволяет повысить уровень личной эффективности педагога, а также создает возможности для создания для уникальных, личностно-ориентированных условий обучения для детей.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ

Итак, по первому параграфу главы мы можем сделать вывод, что к основным задачам организации учебно-тренировочного процесса в период начальной подготовки относятся:

4. Овладение первичными знаниями в области физической культуры и спорта;

5. Создание необходимого значимого фонда двигательных навыков и способностей из отдельных видов спорта, укрепление и совершенствование их;

6. Поддержание гармоничного развития растущего организма, закрепления здорового состояния организма, всестороннего воспитания психологических и физических качеств, развития преимущественно скоростно-силовых способностей, скоростных и общей выносливости.

Делая выводы по второму параграфу, отметим, что необходимым направлением в решении задач создания и реализации физкультурно-оздоровительного процесса в малокомплектной и малочисленной школах считается объединение учеников разного возраста. Дифференцированные по возрастному фактору группы учащихся требуют высокой работоспособности педагога, но в то же время дают возможность реализации творческого потенциала и более объективно проанализировать индивидуально-психологические характеристики каждого учащегося. Поэтому в рамках учебной среды сельских школ есть возможность более

последовательно пользоваться дифференцированным и индивидуальным подходами в обучении.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ» В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

3.1. Анализ характеристик учебного процесса в МКОУ «Сибирякская СОШ»

Исследование проходило на базе Муниципального казенного образовательного учреждения "Сибирякская средняя общеобразовательная школа" находящегося по адресу: Курганская область, село Сарт-Абдрашево, ул.Гагарина, д.14.

Сибирякская школа имеет особые условия жизни: своя не слишком развитая спортивная инфраструктура, небольшой размер школы и прилегающей к ней территории, достаточная отдаленность от районного центра.

МКОУ «Сибирякская СОШ» осуществляет образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, начального общего образования (1-4 классы), основного общего образования (5-9 классы), среднего общего образования (10-11 классы) .

Согласно численности учащихся по сведениям Таблицы 1 школа относится к виду малокомплектной, так как есть все 11 классов, но наполняемость каждого класса не более 10 человек.

Таблица 1 - Численность обучающихся в МКОУ «Сибирякская СОШ»

На конец года	Количество детей по классам по направлению с 1 по 11 класс											итого
2017	10	7	8	9	10	8	10	7	11	4	3	87

Продолжение Таблицы 1

2018	7	8	7	8	9	10	8	9	8	8	4	86
2019г	3	7	8	7	8	9	10	7	8	6	6	82

Коллектив школьников составляют дети из близко расположенных четырех населённых пунктов.

В школе реализуются следующие физкультурно-оздоровительные проекты:

- Практикум «Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек» в рамках классных часов
- Спортивно-оздоровительная деятельность (соревнования)
- Настольный теннис, волейбол, легкая атлетика

Согласно данным Координационного центра Культурно-образовательного центра МКОУ «Сибирякская СОШ», «одним из значимых направлений деятельности в школе является пропаганда здорового образа жизни, развитие массовой физической культуры и спорта»[3]. Там же указано, что одним из факторов достижения подобных задач является создание спортивных секций. Основной целью физкультурно-оздоровительной деятельности в школе считается создание условий для укрепления здорового состояния организма учащихся и содействие комплексному развитию личности

В начале 2019-2020 учебного года был опубликован план работы спортивных секций. При школе работали уже ранее действовали такие спортивные секции, как волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика. Общее количество учеников посещающих различные секции и кружки спортивной направленности за 2018-2019 г.г. составило 70% учащихся. Но,

нужно отметить, что школьники часто приходят к занятиям спортом ввиду отсутствия альтернативы. Соответственно у некоторых детей наблюдается проблема ложной мотивации.

В процессе исследования были отмечены некоторые особенности уроков физического воспитания в Сибирякской школе:

- Объединение близких по возрасту классов является рациональным в рамках данной школы
- Из-за характерных малокомплектности и малочисленности на одном занятии могут консолидироваться учащиеся разных возрастных групп или совместно могут присутствовать два или несколько классов;
- Часто создается предметное выделение содержания, когда классы объединяются на одном тематическом уроке, но иногда для этих групп учащихся даются различные друг от друга задачи или задания;
- На данный момент не реализуются с нужной эффективностью условия для более последовательного достижения индивидуального подхода в обучении детей;
- Выполнение физических упражнений начинается более подготовленными учениками, что дает возможность учащимся младшего звена наглядно увидеть, какой является задача;
- Используется работа с карточками, для стабильного поддержания урока. Более самостоятельные учащиеся работают на каком-нибудь этапе по карточкам, а с младшими в это время работает учитель для более подробного объяснения материала.

3.2. Разработка и реализация программно-методического комплекса спортивной секции «Футбол в школе»

Программно-методический комплекс спортивной секции «Футбол в школе» (далее «Программа») был разработан для школьников, посещающих занятия в группе дополнительного образования МКОУ «Сибирякская СОШ». С полным содержанием программы можно ознакомиться в Приложении 1.

В условиях высокой образовательной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся значительную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровни программы: начальный и базовый.

Возраст детей: рекомендованы к зачислению дети 10-14 лет. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей развития детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Условия набора детей: Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинского противопоказания, вне зависимости от спортивных способностей, уровня физического развития и гендерной принадлежности.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Реализация программного материала рассчитано на 1 год.

Формат занятий: основной формой занятия является комбинированное занятие, где обучение и тренировка становятся единым педагогическим процессом, сочетающим в себе физическую подготовку и элементы нравственного и интеллектуального воспитания учащихся.

Цель программы – дать учащимся систематизированные практические знания футболе, создать спортивно-оздоровительную среду и повысить их уровень физической подготовленности.

- Повысить уровень общей физической подготовленности;
- Сформировать у обучающихся теоретические знания в области

физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;

- Научить выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- Помочь освоить физические упражнения из видов спорта, не входящих в учебную (обязательную) программу по физической культуре; развить физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол,
- Содействовать прививанию обучающимся стабильного интереса к футболу;
- Сформировать навыки игровой деятельности в футболе; подготовить занимающихся для участия в футбольных соревнованиях;
- Создать процесс основательного изучения двигательных навыков и умений, соответствующих игре в футбол компетентного уровня;
- Содействовать прививанию навыков здорового образа жизни и формирования потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Актуальность и новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления и повышения уровня физической подготовленности в малокомплектной школе в условиях дифференцированных по возрасту и гендерно независимых групп учащихся.

Отличительной особенностью также является то, что данная программа адаптирована под начальную подготовку футболистов среднего возраста: 10-14 лет. Так как в течение последних нескольких лет наполняемость классов в сельской местности отличается регрессионной динамикой, что сказывается на малой численности в начальной школе, а возрастные особенности становления организма именно подростков смогут более эффективно показать динамику развития показателей физической подготовленности.

И также программу отличает то, что реализуется она в системе дополнительного образования в условиях малокомплектной общеобразовательной школы и предусматривает свои условия реализации, которые способствуют соблюдению рекомендаций СанПин 2.4.4.1251 [4].

Отметим, что программа «Футбол в школе» является образовательным объединённым комплексом имеющихся спортивных технологий, так как интегрирует в себе основные современные идеи обучения детей данному виду спорта из различных наиболее эффективных программ и игровых технологий с элементами футбола.

3.3.Эффективность внедрения программы спортивной секции по футболу в сельской школе

В рамках нашего исследования основным методом являлся педагогический эксперимент, в ходе которого учащиеся были определены две группы: контрольную и экспериментальную. В первом случае дети учащиеся посещали только занятия по физическому воспитанию основной учебной программы, а во втором учащиеся занимались дополнительно в спортивной секции по футболу.

Согласно нашему анализу характеристик учебного процесса в МКОУ «Сибирякская СОШ», школа является малокомплектной. По этим причинам выборка представляла детей возраста 10-14 лет, так как количество детей в соответствующих этому возрасту классах более стабильно, чем в начальной или старшей школах. Еще одной причиной данной выборки стало более эффективное прогнозирование развития физической подготовленности детей данного возраста, поскольку сделанный нами ранее анализ физиологических особенностей подростков показал, что из-за значительных изменений в развитии организма, с

которыми сталкиваются дети 10-14 лет, занятия спортом оказывают положительный эффект на физическое, а также психологическое состояние подростка, и эта динамика хорошо может прослеживаться.

Таким образом, наша программа разработана для детей с пятого по восьмой классы. Исходя из данных Таблицы 1, 5 класс Сибирякской школы составляет 8 человек, 6 класс – 9 человек, 7 класс – 10 человек, 8 класс – 7 человек. Итого, из 82 учащихся мы привлекли к нашей работе 34 человек.

Выбранные классы мы поделили на 2 группы, в каждой из которых было 17 человек.

В ходе исследования контрольная группа обучалась по общей программе для СОШ, а экспериментальная группа дополнительно тренировалась по специально разработанной методике, ориентированной на дифференциальные группы и более индивидуальный подход с помощью технологии игры в футбол.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа. 1 час занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв, в ходе которого дети часто играли в предложенные нами подвижные игры с элементами футбола.

Перед внедрением педагогического эксперимента нам необходимо было провести первичное тестирование учащихся, чтобы отметить показатели физического подготовленности до изменений в учебном процессе для некоторых из детей.

При выборе диагностики физической подготовленности учащихся МКОУ «Сибирякская СОШ» мы основывались на результатах нашего анализа влияния занятий футболом на развитие организма подростков, которые определили динамику развития показателей силы мышц, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости, гибкости и роста физической активности. В этот контекст хорошо вписывается серия стандартных тестирований, предусмотренные

Временным перечнем тестов и процедур по оценке физического развития и физической подготовленности детей, учащихся, молодежи.

Контрольные упражнения выбранных тестов:

- Бег 30 м;
- Челночный бег 3x10 м;
- Бег 1000 м;
- Наклон туловища вперёд
- Прыжок в длину с места,
- Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа

Бег 30 м с высокого старта очинивает скоростные качества учащегося. Фиксируется время пробега.

Челночный бег 3x10 м помогает дать оценку координационным способностям. Результат — время пробега 3x10 м.

Бег 1000 м - предназначен для оценки выносливости. Результат оценивается по показаниям секундомера.

Наклон туловища вперед, тест оценивает гибкость. Результат фиксируется касанием пальцев рук до определённого уровня.

Прыжок в длину с места предназначен для определения скоростно-силовых качеств. Результат оценивается зафиксированным расстоянием длины прыжка.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа используется для оценки уровня развития силы мышц. Показатель теста — количество подтягиваний.

Итак, первичное тестирование в рамках нашего педагогического эксперимента по уровню физической подготовленности проходило в сентябре 2019 года. Тестирование прошли 34 учащихся возраста 10-14 лет.

Каждому обучающемуся по желанию давалось две попытки для выполнения задания. Из двух попыток фиксировался лучший результат. Все результаты оформлялись протоколом.

В таблицах 2 и 3 представлены сведения первичной проверки контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 2 - Первичное тестирование контрольной группы учащихся

Мальчики Девочки

Учащиеся	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м(с)	Бег 1000 м, (мин,с)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)
1	6,2	9,6	6,4	135	0	7
2	6,4	9,7	6,6	120	0	15
3	5,9	8,4	4,9	169	0	10
4	5,2	8,3	5,8	174	3	16
5	6,1	9,1	6,2	165	0	14
6	5,7	8,5	6	151	10	13
7	6,3	9,5	6,2	164	0	12
8	6,2	8,9	5,9	150	4	8
9	5,6	8,7	6	145	3	10
10	5,5	8	5,6	149	0	15
11	5,4	8,3	5,7	158	7	12
12	6,1	9,1	5,9	165	0	14
13	5,7	8,6	6	160	2	10
14	5	8,3	5,4	178	0	17
15	6,2	8,9	5,9	150	0	8
16	5,6	8,7	6	145	0	10
17	5,1	9	6,1	153	4	9

Таблица 3 - Первичное тестирование экспериментальной группы учащихся

Мальчики Девочки

Учащиеся	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м(с)	Бег 1000 м, (мин,с)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)
1	5,3	8,1	5,6	170	7	16
2	5,2	8,3	5,8	174	4	16
3	5,7	8,5	6	147	3	13

4	6,3	9,5	6,2	160	3	12
5	6,2	9	5,9	150	0	8
6	5,6	9	6	145	0	10
7	5,1	9	5,2	183	2	9
8	6,2	9,6	6,4	135	0	7

Продолжение Таблицы 3

9	6,4	9,7	6,6	120	2	14
10	5,9	8,4	4,9	169	0	9
11	6,1	9,1	6	165	0	14
12	5,5	8	5,6	127	0	16
13	5,4	8,9	5,7	158	0	12
14	5,7	8,7	6	160	2	10
15	5	8,3	5,4	180	4	17
16	6,2	9,3	6,4	148	0	8
17	5,1	8,2	5,6	130	7	10

На тот момент не было зафиксировано значительных отличий в результатах диагностики, группы имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности. Такой вывод можно сделать, исходя из данных в Таблице 4. Там рассчитаны показатели среднего значения по каждому упражнению тестирования учащихся обеих групп.

Таблица 4 – Разница результатов первичного тестирования в группах в средних показателях

Учащиеся	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м(с)	Бег 1000 м, (мин,с)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)
Контрольная группа	5,8	8,8	5,9	154,7	1,9	11,8
Экспериментальная группа	5,7	8,6	5,8	154,2	2	11,9
Разница	0,1	0,2	0,1	0,5	-0,1	0,1

Если мы обратимся к показателям норм «Готов к труду и обороне» [2], то можно сделать вывод о несоответствии физической

подготовленности учащихся данной возрастной группы нормативам всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, несмотря на то, что ещё в 2014 году был подписан указ Губернатора Курганской области[7]. По по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО в учебную программу всех общеобразовательных школ, а с 2016 года, согласно архиву новостей школы, в Сибирякской СОШ ежегодно организовывается план мероприятий по реализации данного внедрения[3]. Эти факты еще раз доказывают необходимость совершенствования программ физического воспитания в сельской школе

Принцип эксперимента основан на том, что у учащихся, занимающихся в спортивной секции по футболу, должны формироваться специальные знания, умения и навыки, связанные с общей физической подготовки. Все же тренировочный процесс, обусловленный особенностями нашей базы исследования, стоит рассматривать как процесс поэтапного становления приемов и приемов, основанных на синтезе умственной и моторно-двигательной деятельности юных спортсменов.

Отметим, что основе планирования на этапе начальной подготовки подростков в рамках спортивной секции был очень важен игровой формат упражнений. Занятия по футболу на этом этапе давали возможность почувствовать мяч. Первые уроки проводились с применением игровых технологий и упражнений, разнообразных эстафет, подвижных игры. Как мы уже предполагали ранее, в сложившихся условиях и в виду фактора статуса малокомплектной школы педагогу невозможно исключить творческий подход в обучении и подготовке детей, к исследованию индивидуальных особенностей учащихся и в создании общего понимания структуры выполнения основных упражнений и движений, создающих базис обучения игре в футбол.

Реализация программы «Футбол в школе» планировалась в течение всего учебного года, но в условиях ухудшения санитарно-

эпидемиологической ситуации при приказу Министерства образования с 18 марта для образовательных организаций были введены досрочные каникулы, а затем режим самоизоляции и переход на дистанционный режим обучения. В связи с перечисленными временные рамки нашего исследования сместились.

После внедрения и реализации в течение учебного года программы «Футбол в школе» для детей возраста 10-14 лет, в марте 2020 года нами было проведено повторное итоговое тестирование детей, с целью определения динамики физической подготовленности. Результаты тестирования проиллюстрированы в Таблицах 5 и 6.

Методика тестирования осталась точно такой же.

Было продиагностировано такое же количество детей, как и в первичном тесте. Тестирование прошли 34 учащихся возраста 10-14 лет.

Каждому обучающемуся по желанию вновь давалось две попытки для выполнения задания. Из двух попыток фиксировался лучший результат. Все результаты оформлялись протоколом.

Таблица 5 - Повторное итоговое тестирование контрольной группы учащихся

Учащиеся	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м(с)	Бег 1000 м, (мин,с)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)
1	6,4	9,6	6,5	140	0	7
2	6,4	9,6	6,6	123	0	10
3	6	8,4	5,7	168	0	11
4	5,3	8	5,8	180	3	19
5	6,1	9,1	6,2	165	0	12
6	5,7	8,5	6	158	10	18
7	6	9,5	6,2	170	0	12
8	6,2	8,9	5,9	150	7	8
9	5,6	8,7	6	151	3	15
10	5,5	8,6	5,8	148	0	15
11	5,4	8,3	5,7	158	10	12
12	6,1	9,1	6,2	165	0	14
13	5,7	8,8	6,1	164	3	10
14	5	8,3	5,7	178	0	17

15	6,2	8,9	5,9	153	0	8
16	5,8	8,7	6	140	0	8
17	5,1	8,1	6,1	160	3	9

Таблица 6 - Повторное итоговое тестирование экспериментальной группы учащихся

Учащийся	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м(с)	Бег 1000 м, (мин,с)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)
1	5	7,5	4,5	187	10	20
2	5,2	7,5	4,5	180	6	18
3	4,9	7,8	6	175	6	15
4	5,5	8	5,5	160	3	12
5	5,2	7,5	5,6	150	5	10
6	5	7,9	4,8	170	0	10
7	5,1	7,8	5,2	183	5	9
8	5,4	8,2	5,8	164	0	7
9	5,5	8,1	5,8	120	0	14
10	4,9	7,8	4,8	169	0	9
11	5,4	8,1	5,4	165	4	14
12	4,8	8	5,4	150	0	16
13	5,4	8,3	5,7	158	2	12
14	5,1	8	6	175	4	10
15	5	8,3	5	183	9	15
16	5,2	8	5,1	148	0	8
17	4,7	7,4	4,6	131	0	10

Анализ повторного тестирования учащихся экспериментальной группы, данные которого зафиксированы в таблице 7, показал следующие результаты:

- Тестирование «Бега на 30 м» - показатель сократился на 0,6 секунды; повышение результата на 10,5%.
- Тестирование «Челночный бег 3x10» - показатель сократился на 0,8 секунд; повышение результата на 9,3%.

- Тестирование «Бег на 1000 м» - показатель сократился на 0,8; повышение результата на 8,6 %.
- Тестирование «Прыжок в длину с места» - показатель изменился в лучшую сторону на 8,6 см; повышение результата на 5,3%
- Тестирование «Наклон туловища вперед со скамьи» - показатель изменился в лучшую сторону на 1,2 см; повышение результата на 37%.
- Тестирование «Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа» - показатель изменилась в лучшую сторону на 0,4 раза подтягивания; повышения результата на 3%.

Таблица 7 – Динамика средних показателей экспериментальной группы учащихся

	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м(с)	Бег 1000 м, (мин,с)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)
Первичное тестирование	5,7	8,6	5,8	154,2	2	11,9
Повторное тестирование	5,1	7,8	5,3	162,8	3,2	12,3
Разница	0,6	0,8	0,5	8,6	1,2	0,4

Анализ повторного тестирования учащихся контрольной группы, данные которого зафиксированы в таблице 8, показал следующие результаты:

- Тестирование «Бега на 30 м» - показатель остался прежним; результат не изменился.
- Тестирование «Челночный бег 3x10» - показатель остался прежним; результат не изменился.
- Тестирование «Бег на 1000 м» - показатель увеличился на 0,2; понижение результата на 3,27%.

- Тестирование «Прыжок в длину с места» - показатель изменился в лучшую сторону на 2,4 см; повышение результата на 1,5%.
- Тестирование «Наклон туловища вперед со скамьи» - показатель изменился в лучшую сторону на 0,4 см; повышение результата на 17%.
- Тестирование «Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа» - показатель изменилась в лучшую сторону на 0,2 раза подтягивания; повышения результата на 2%.

Таблица 8 – Динамика средних показателей контрольной группы учащихся

	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м(с)	Бег 1000 м, (мин,с)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед (см)	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)
Первичное тестирование	5,8	8,8	5,9	154,7	1,9	11,8
Повторное тестирование	5,8	8,8	6,1	157,1	2,3	12
Разница	0	0	0,2	2,4	0,4	0,2

Наглядно динамика средних показателей экспериментальной и контрольной групп учащихся в процентном соотношении представлена на Рисунке 1 для возможности сравнительной перспективы.

Рисунок 1 – Динамика средних показателей экспериментальной и контрольной групп учащихся в сравнительной перспективе

Исходные данные результатов тестирования позволили определить, что к экспериментальной группе произошел значительный прирост уровня физической подготовленности по сравнению с показателями тестирований контрольной группе, в которой по двум видам тестирования «Челночный бег на 30 м» и «Бег на 30 м» вообще не было улучшения результативности,

а в тестирование «Бег на 1000 м» установило отрицательную регрессию среднего показателя.

Особенно характерно в экспериментальной группе выразился прирост показателей: по наклону туловища вперёд, что оценивает гибкость; по прыжку в длину с места, что оценивает скоростно-силовые качества; по челночному бегу, что оценивает координационные качества; по бегу на 30 м, что оценивает скоростные качества.

Наш педагогический эксперимент был направлен на проявление положительной корреляции обучению в спортивной секции по футболу и показателями уровня физической подготовленности у детей 10-14 лет. В рамках дополнительного образования нами был внедрен комплекс упражнений по обучению игры в футбол. Была создана экспериментальная группа, в которой дети проходили занятия в секции по футболу. По окончании эксперимента была сделана оценка результатов физической подготовленности школьников в сравнительной перспективе, которые посещали спортивную секцию и представляли экспериментальную группу, и тех кто, мог посещать только занятия по физкультуре. Оценка результатов показала более выраженную положительную статистическую динамику показателей в экспериментальной группе.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ

Итак, МКОУ «Сибирякская СОШ», на базе которого проходило исследование, имеет не слишком развитую спортивную инфраструктуру, небольшой размер школы и прилегающей к ней территории, достаточную отдаленность от районного центра и относится малокомплектному типу школ ввиду малой наполняемости учащимися при полном количестве классов. Согласно данным об учебной работе и планировании внеклассной работы, в школе возможно развитие физкультурно-оздоровительной среды, в контекст чего выписывалось наше исследование.

Нами был разработан и реализован программно-методический комплекс «Футбол в школе» для учащихся возраста 10-14 лет, в котором объединены начальный и базовый уровни подготовки. Целью программы является создание спортивно-оздоровительной среды, усвоение учащимися практических знаний и навыков о футболе, и повышение их уровня физической подготовленности.

Актуальность и новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, повышения уровня физической подготовленности, в реализации на базе малокомплектной общеобразовательной школы в условиях дифференцированных по возрасту и гендерно независимых групп учащихся.

Для проверки эффективности внедрения программы были использованы методы педагогического эксперимента и сравнительного анализа. Наш педагогический эксперимент был направлен на проявление положительной корреляции обучению в спортивной секции по футболу и показателями уровня физической подготовленности у детей 10-14 лет. В рамках дополнительного образования нами был внедрен комплекс упражнений по обучению игры в футбол. Была создана экспериментальная группа, в которой дети проходили занятия в секции по футболу. По окончании эксперимента была сделана оценка результатов физической

подготовленности школьников в сравнительной перспективе, которые посещали спортивную секцию и представляли экспериментальную группу, и тех кто, мог посещать только занятия по физкультуре. Оценка результатов показала более выраженную положительную статистическую динамику показателей в экспериментальной группе.

Сравнительный анализ показал, что у учащихся экспериментальной значительно повысились качества гибкости, силовые, координационные и скоростные качества. Качества выносливости и развитости мышц тоже были отмечены положительной динамикой, но в малом соотношении. Возможно, для развития подобных характеристик школьников, нужен более долгий период тренировок, так как в условиях ухудшения санитарно-эпидемиологической ситуации временные рамки нашего исследования изменились, и обучение по программе было завершено на 3 месяца раньше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе изученных материалов и в ходе нашего исследования, были сделаны выводы о том, что разработанный нами программно-методический комплекс «Футбол в школе» повышает уровень физической подготовленности учащихся сельской школы.

В ходе анализа некоторых характеристик развития организма подростков, были отмечены такие особенности, как существенное усиление темпов роста, скоростных качеств, ловкости, выносливости, координационных качеств и функциональных характеристик организма. Рассматривая специфику влияния дополнительных тренировок по футболу на развитие организма, был сделан вывод о том, что все перечисленные показатели физической подготовленности должны совершенствоваться в условиях непрерывных занятий в футбольной секции.

МКОУ «Сибирякская СОШ», на базе которого проходило исследование, имеет не слишком развитую спортивную инфраструктуру, небольшой размер школы и прилегающей к ней территории, достаточную отдаленность от районного центра и относится малокомплектному типу школ ввиду малой наполняемости учащимися при полном количестве классов, что отражается в дифференцированных по возрасту группах учащихся. Отдельной программы по физическому воспитанию для малочисленных и малокомплектных школ в Российской Федерации на данный момент нет, несмотря на наличие веских аргументов в пользу ее разработки.

Ключевое значение в работе имела разработка и реализация программно-методического комплекса «Футбол в школе» для учащихся возраста 10-14 лет, в котором объединены начальный и базовый уровни подготовки. Целью программы является создание спортивно-оздоровительной среды, усвоение учащимися практических знаний и навыков о футболе, и повышение их уровня физической подготовленности.

Актуальность и новизна созданной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, повышения уровня физической подготовленности, в реализации на базе малокомплектной общеобразовательной школы в условиях дифференцированных по возрасту и гендерно независимых групп учащихся.

Комплекс «Футбол в школе» является образовательным объединением комплексом спортивных технологий, так как интегрирует в себе основные идеи обучения детей данному виду спорта из различных наиболее эффективных программ и игровых технологий с элементами футбола и адаптирована под специфику сельских школ.

Для проверки эффективности внедрения программы были использованы методы педагогического эксперимента и сравнительного анализа. Наш педагогический эксперимент был направлен на проявление положительной корреляции обучению в спортивной секции по футболу и показателями уровня физической подготовленности у детей 10-14 лет. В рамках дополнительного образования нами был внедрен комплекс упражнений по обучению игры в футбол. Была создана экспериментальная группа, в которой дети проходили занятия в секции по футболу. По окончании эксперимента была сделана оценка результатов физической подготовленности школьников в сравнительной перспективе, которые посещали спортивную секцию и представляли экспериментальную группу, и тех кто, мог посещать только занятия по физкультуре. Оценка результатов показала более выраженную положительную статистическую динамику показателей в экспериментальной группе.

Сравнительный анализ показал, что посещение спортивной секции по футболу коррелирует с ростом показателей физической подготовленности учащихся в положительном контексте. У подростков экспериментальной группы значительно повысились качества гибкости, силовые, координационные и скоростные качества. Качества выносливости и развитости мышц тоже были отмечены положительной

динамикой, но в малом соотношении. Возможно, для развития подобных характеристик школьников, нужен более долгий период тренировок, так как в условиях ухудшения санитарно-эпидемиологической ситуации временные рамки нашего исследований изменились, и обучение по программе было завершено на 3 месяца раньше.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась. Внедрение эффективного программно-методического сопровождения спортивной секции по футболу в систему школьного дополнительного образования сельской школы будет способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся..

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Футбол - это не только популярная игра, которую можно смотреть или участвовать в ней, а он также помогает развивать многочисленные навыки у детей. Сельские школы отличаются плохой наполняемостью классов, то есть малым количеством детей, но, на наш взгляд, им не нужно участвовать в соревнованиях, чтобы почувствовать преимущества, просто занятия и участие в игре уже принесут свои плоды. При правильно выстроенной работе помимо двигательных навыков дети могут освоить мыслительные, сенсорные и социальные навыки. Вот еще несколько характеристик, по которым можно оценивать эффективность футбольной секции:

- Футбол мотивирует к активному образу жизни. Участие в соревнованиях или желание поиграть с друзьями побуждает детей выходить на улицу и сохранять активность, так как в основном все получают удовольствие от занятий
- Футбол развивает коммуникативные навыки. На поле и за его пределами происходит большой процесс коммуникаций. Дети могут обсуждать схемы и тактики или оценить качества команды-противника и т.п. На развитие таких навыков влияет количество проведенного времени друг с другом на регулярной основе.
- Футбол улучшает навыки командной работе. Участие в команде формирует у детей чувство принадлежности и подталкивает их к заботе о других. Помимо этого, благодаря опыту командной игре, дети учатся определять сильные стороны в себе и в окружающих, ведь это необходимо в футболе для наиболее эффективной работы всей команды.
- Футбол помогает стимулировать социальные навыки. Регулярное времяпрепровождение с товарищами по команде позволит

создавать более гармоничные и значимые отношения и уделять больше времени на более подробное знакомство друг с другом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые источники

1. Краткий отчет о конференции [Электронный ресурс]// НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ Здоровья детей» Минздрава России: [сайт]. URL: <https://niigd.ru/moskovskoe-otdelenie-seti-shkol-zdorovya/konferencii-seminary-soveshhaniya-2/konferencii-seminary-soveshhaniya.html>(дата обращения 18.04.2020)

2. Нормативы комплекса ГТО [Электронный ресурс]// Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:[сайт]. URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения 18.04.2020)

3. Планирование внедрения норм ГТО в МКОУ «Сибирякская СОШ» [Электронный ресурс]// Официальный сайт МКОУ «Сибирякская СОШ»: [сайт]. URL: <http://sibiryakschool.ucoz.ru/index/gto/0-362> (дата обращения 18.04.2020)

4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПин 2.4.4.1251-03 [Электронный ресурс]// Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации: [сайт]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/901859071> (дата обращения 18.04.2020)

5. Статистический сборник за 2018 год [Электронный ресурс]// Департамента мониторинга, анализа и стратегического развития здравоохранения: [сайт]. URL:<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i->

informatsonnye-materialy/statisticheskiiy-sbornik-2018-god(дата обращения 18.04.2020)

6. Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]//Министерство спорта Российской Федерации [сайт]. <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения 18.04.2020)

7. Указ Губернатора Курганской области от 31 июля 2014 г. N 262 [Электронный ресурс]// Информационно-правовое обеспечение Гарант : [сайт].URL:<http://base.garant.ru/18375142/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения 18.04.2020)

Литературные источники

8. Абрашина И.В., Попова Е.В., Солдатова М.А. Особенности решения воспитательной задачи на уроке физической культуры // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2014. - №1. – С.19-24.

9. Аверьянов И.В., Осипов С.В. Исследование психомоторных показателей футболистов 8-17 лет, значимых для точности технико-тактических действий // Омский научный вестник. – 2015. - №2 (136). – С.177-180.

10. Алгазиев Х.К. Формирование физической выносливости на уроках физической культуры // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. - № 36. – С. 281-284.

11. Алынин С.А. Уроки физической культуры: традиции и инновации // Мир науки, культуры, образования. – 2014. - № 4 (47). – С. 153- 154.

12. Аникин А.А. Подвижные игры с элементами футбола как средство формирования координационных способностей детей младшего школьного возраста // Вестник спортивной науки. – 2014.- № 6. – С. 61-63.

13. Артемьева С.С., Козлов Я.Е., Анискевич И.С., Ежова А.В. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 9 (127). – С. 28-32.

14. Бауэр В.Г. Возможности реализации третьего урока физкультуры // Вестник спортивной науки. – 2012. - № 1. – С. 40-43.

15. Воротилкина, И.М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.М. Воротилкина. – Омск, 2007. – С.43 .

16. Грибачёва М.А., Круглихин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания: для учащихся начальной школы на основе футбола. - М.: Изд-во «Человек», 2010. - С. 248.

17. Губернский, А.Н. Динамика скоростно-силовых и скоростных способностей у футболистов и школьников 7-9 лет / А.Н. Губернский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - №4. - С. 72-76.

18. Еаноцкий, Д. В. Влияние занятий футболом на развитие подростков / Д.В. Еаноцкий // Юный ученый. - 2016. - №5. - С. 99-101.

19. Ермакова Ю.Н. Влияние элементов игры в футбол на развитие детей 5-7 лет // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2009. - № 4. – С. 150-154.

20. Иванова О.О. Влияние занятий футболом на физическое воспитание девочек-школьниц // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - № 7-1. – С. 59.

21. Клысова Д.Г. Теория и методика обучения и воспитания физической культуре младших школьников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. - № 31. – С. 156-159.
22. Корзун Д.Л., Коледа В.А., Шукан В.И. Динамика показателей психомоторики у юных футболистов 8-10 лет на этапах их подготовки // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2010. - № 3.- С. 39-44.
23. Красников Я.И. К вопросу о проблеме отбора в футболе // Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5. – С. 116-117.
24. Кубеков Э. А.-М., Кочкаров Э.Э. Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов // Фундаментальные исследования. – 2015. - № 2-6. – С.1310-1313.
25. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Марков К.К., Кадач О.В. Новые подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2013. - № 4 (26). – С. 152-154.
26. Кулагов, М.М. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки / М.М. Кулагов // Science Time. - 2015. - №5. - С. 109-112.
27. Кулиев Б.С. Проблемы оптимальной организации уроков физического воспитания в начальной школе // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. - № 6-1. – С.335-338.
28. Лепешкова М.Ю. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. - № 34. - С. 101-105.
29. Литвинов Р.В., Головченко О.П. Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов // Омский научный вестник. – 2007. - № 4 (28). – С. 198-200.

30. Лубышева, Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 3. – С. 10-13.
31. Лукьяненко В. О содержании образования на уроках физической культуры // Спорт в школе. - 2010. - № 18. - С.13-16.
32. Лях В.И., Зданович А.А. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. - М.: Просвещение, 2016. – С. 171.
33. Максименко И.Г. Анализ эффективности построения традиционной системы подготовки, сложившейся на первом этапе многолетней тренировки в спортивных играх // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 129-131.
34. Максименко И.Г., Самер М.Д. Исследование эффективности традиционной системы подготовки 6-10-летних школьников, занимающихся футболом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. - № 5. – С. 50-54.
35. Малинин В.М. Развитие системы физкультурно-оздоровительной деятельности сельской школы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009.
36. Малыгин В. Е. Теоретические и методологические основы физической подготовки юных футболистов в условиях комплексной спортивной школы малого города / В. Е. Малыгин // Молодой ученый. — 2014. - №7. - С. 521-524.
37. Маторин Д.О. Урок как основная форма развития волевых качеств у подростков средствами физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 3. – С. 3-10.
38. Менькова, С.В. Теоретико-методические основы интеграции двигательной и познавательной деятельности детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Менькова. – Майкоп, 1998. – С. 48 .

39. Метёлкин В.П., Прокопенко В.И. Влияние физических упражнений в контакте с мячом, выполняемых детьми 6-7 лет в мини-футболе, на развитие физических качеств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 2 (84). – С. 97-102.

40. Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. Волевая регуляция и особенности мотивации юных футболистов // European journal of education and applied psychology. – 2016. - № 1. – С. 59-62.

41. Никитин А.В. Координационные способности юных футболистов-вратарей в структуре их двигательных возможностей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 11. – С. 109-112.

42. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.

43. Певицына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. - № 2 (15). – С. 91-99.

44. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.; под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – С. 336.

45. Пешков В.Ф. Восстановительно-профилактическая направленность школьного урока физической культуры // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. - № 5 (158). – С. 252- 255.

46. Плотникова И.И., Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. - № 13. – С.109- 113.

47. Радионов С.В., Собянин Ф.И. Методика оценки результативности ударов по воротам в футболе // Социально-

экономические явления и процессы. – 2014. - № 8. – С. 136-141.

48. Рогожин М.С. Специализированность тренировочных упражнений футболистов // Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5. – С. 119.

49. Савчук А.Н., Муханова Н.В. Современные подходы к организации уроков физической культуры // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. - № 20 (237). – С. 6-7.

50. Самокиш И.И. Методика оценивания состояния механизмов регуляции сердечной деятельности девочек 9-10 лет в процессе занятий физической культурой, направленных на развитие выносливости // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - № 2. – С.108-111.

51. Самокиш И.И. Физическая работоспособность девочек 9-10 лет в процессе учебных занятий физической культурой, направленных на развитие выносливости // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - № 1. – С.101-104.

52. Сафин Р.Р., Фаттахов Р.В. Эффективность кругового метода при воспитании физических качеств юных футболистов // Успехи современного естествознания. – 2012. - № 5. – С. 120.

53. Свистун, Ю.Д. Физическая подготовленность и оценка функционального состояния юных футболистов в соревновательный период / Ю.Д. Свистун // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - №11. - С. 92-96.

54. Смолькин М.А. Филиппова Е.Н. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол // Science Time. – 2015. - № 5 (17). – С. 428-432.

55. Тельных Д.А., Бобровский Е.А. О развитии детско-юношеского командного спорта // Наука и практика регионов. - 2018. - № 4 (13). - С. 150-153.

56. Топоркова Н.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры как средство формирования здорового образа жизни // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. - № 39. – С. 45-49.

57. Уваров Е.А., Моджахед Б. Научно-методическое основание построения тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивного совершенствования // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. - № 1 (153). – С. 46-52.

58. Фирсин С.А. Оценка содержания уроков физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 5 (123). – С. 190-194.

59. Фирсин С.А. Факторы, влияющие на отношение школьников к урокам физкультуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 1 (119). – С. 182-184.

60. Фёдорова М.Ю. Теория развивающего обучения в процессе уроков физического воспитания в начальной школе // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Профессиональное образование, теория и методика обучения. – 2010. - № 6. – С. 78-84.

61. Цветков Д.С., Старых А.А. Оценка показателей функционального состояния и технико-тактической подготовленности юных футболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 2 (120). – С. 195-197.

62. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» - инновации в физическом воспитании // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – № 4-2. – С. 238-244.

63. Чесноков Н.Н., Замогильнов А.И., Володькин Д.А. Исследование качества заданий практического тура олимпиады по предмету «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 6 (124). – С. 196-206.

64. Чесноков Н.Н., Замогильнов А.И., Володькин Д.А. Исследование качества заданий теоретико-методического тура олимпиады по предмету «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С.175-184.

65. Шамардин А.А., Таможников Д.В., Солопов И.Н. Дифференцированное использование регламентированных режимов дыхания в разные периоды тренировочного цикла юных футболистов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-2. – С. 329-335.

66. Яковлев А.Н., Масловский Е.А., Саскевич А.П. Техничко-тактические действия юных футболистов в условиях соревнований // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №10 (116). – С. 161-168.

67. Яковлева В.Н. Спортивные и подвижные игры как средство оздоровления и повышения интереса к урокам физической культуры // Science Time. – 2015. - № 7 (19). – С. 263-271.

68. Nielsen G, Bugge A, Andersen LB. The influence of club football on children's daily physical activity. [Электронный ресурс]// Soccer and Society. : [сайт]. [2016]. URL: <https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1082754> (дата обращения 18.10.20)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Программно-методический комплекс «Футбол в школе»

Программно-методический комплекс спортивной секции «Футбол в школе» (далее «Программа») разработан для школьников, посещающих занятия в группе дополнительного образования МКОУ «Сибирякская СОШ».

Актуальность и новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления и повышения уровня физической подготовленности в малокомплектной школе в условиях дифференцированных по возрасту и гендерно независимых групп учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровни программы: начальный и базовый.

Возраст детей: рекомендованы к зачислению дети 10-14 лет. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей развития детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Условия набора детей: вне зависимости от их спортивных способностей, уровня физического развития и гендерной принадлежности, которые не имеют противопоказаний по состоянию здоровья.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Реализация рассчитана на 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю на отведенное количество часов согласно учебно-методическому плану.

Формат занятий: основной формой занятия является комбинированное занятие, где обучение и тренировка становятся единым педагогическим процессом, сочетающим в себе физическую подготовку и

элементы нравственного и интеллектуального воспитания учащихся.

Цель программы – дать учащимся систематизированные практические знания футболе.

Задачи программы:

- Повысить уровень общей физической подготовленности;
- Сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры и спорта, в т.ч. футбола;
- Научить выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
- Помочь освоить физические упражнения из видов спорта, не входящих в учебную (обязательную) программу по физической культуре; развить физические качества, необходимые для овладения игрой в футбол,
- Содействовать прививанию обучающимся стабильного интереса к футболу;
- Сформировать навыки игровой деятельности в футболе; подготовить занимающихся для участия в футбольных соревнованиях;
- Создать процесс основательного изучения двигательных навыков и умений, соответствующих игре в футбол компетентного уровня;
- Содействовать прививанию навыков здорового образа жизни и формирования потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа включает в себя занятия:

- По разбору и обучению правилам игры, изучению ролей всех позиций игроков, их прав и обязанностей;

- По общей и специальной физической подготовке;
- По технике;
- По тактике;
- По подвижным играм в с преимущественным использованием элементов футбола;
- По мониторингу спортивной и физической подготовленности.

Отличительной особенностью также является то, что данная программа адаптирована под начальную подготовку футболистов среднего возраста: 10-14 лет. Так как в течение последних нескольких лет наполняемость классов в сельской местности отличается регрессионной динамикой, что сказывается на малой численности в начальной школе, а возрастные особенности становления организма именно подростков смогут более эффективно показать динамику развития показателей физической подготовленности. И также программу отличает то, что реализуется она в системе дополнительного образования в условиях малокомплектной общеобразовательной школы и предусматривает свои условия реализации, которые способствуют соблюдению рекомендаций СанПин 2.4.4.1251.

Рассматривая особенности влияния занятий футболом на развитие организма подростков на основании анализа научно-педагогических исследований, мы сделали определенные выводы о том, что систематические занятия футболом:

- Совершенствует координацию движений;
- Способствует качественному развитию скорости, выносливости, а также ловкости;
- Оказывают влияние на положительную динамику роста;
- Содействует интенсивному упрочнению опорно-двигательного аппарата организма;

- Усиливают показатели физической активности вне тренировочного процесса

- Создают уникальные возможности также и для многопрофильной заинтересованности в окружающем мире, воспитания в себе силы воли и характера, формирования навыков коммуникаций и социального взаимодействия, навыков ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства командной ответственности и личной пользы.

Программа «Футбол в школе» является образовательным объединенным комплексом спортивных технологий, так как интегрирует в себе основные идеи обучения детей данному виду спорта из различных наиболее эффективных программ и игровых технологий с элементами футбола. Главное значение в программе приобретает именно процесс, а не результат уровня спортивной навыков по футболу.

По окончании реализации программы каждый учащийся должен овладеть следующими компетенциями:

- овладеть теоретическим материалом программы;
- повысить и укрепить показатели физического подготовленности;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.
- Освоить навык выполнения объема тренировочных нагрузок, регламентированных требования данной программными;

Содержание учебно-тематического плана программы «Футбол в школе» описано в Таблице 1. Отмечаем, в занятиях необходимо комбинировать обучение техническим и тактическим навыкам с подвижными играми и упражнениями ОФП.

Таблица 1 – Содержание программы «Футбол в школе», учебно-методический план

№	ТЕМА	Кол-во часов		
		всего	теоретические	практические
УДАРЫ ПО МЯЧУ				
1	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	5	1	4
2	Удар по катящемуся мячу навстречу.	5	1	4
3	Удар после ведения мяча.	5	1	4
4	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.	5	1	4
5	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.	6	1	5
ОСТАНОВКА МЯЧА				
6	Остановка катящегося мяча подошвой.	5	1	4
7	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	5	1	4

Продолжение Таблицы 1

ВЕДЕНИЕ И ОБВОДКА				
8	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	7	1	6
9	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге.	3	1	2
10	Ведение мяча с остановками по сигналу.	5	1	4
11	Ведение мяча между стойками.	4	1	3
12	Ведение мяча с обводкой стоек.	4	1	3
ОТБОР МЯЧА				
13	Выбивание и отбор мяча.	3	1	3
ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ ОСВОЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ				
14	Ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, тактические действия, обманное маневрирование	7	2	6
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
15	Попадание мячом в конус, ручной мяч, сохрани мяч, номера квадратов, невод	4	1	10
16	Упражнения ОФП	6	-	6

Продолжение Таблицы 1

ПРАВИЛА ИГРЫ				
16	Правила игры	2	2	-
ИГРЫ В ФУТБОЛ				
17	Тренировочные игры	8	-	8
18	Соревнования	4	-	4
ВСЕГО		103	19	84

Образовательные задачи курса:

- обучить ведению и остановки мяча;
- обучить различным видам ударов;
- обучить правилам игры.

Развивающие задачи курса:

- развивать координацию движения;
- развивать ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции;
- развивать внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Воспитательные задачи курса:

-воспитывать умение соблюдать нормы поведения, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям.

Описание форм и методов проведения занятий:

- объяснение и личный пример;
- самостоятельная работа занимающихся;

- индивидуальная работа;
- соревнования.

Содержание программы.

Вводное занятие

Презентация программы обучения. Требования, предъявляемые к занимающимся на данном этапе. Повторение инструктажа по технике безопасности, правил поведения на занятии.

Раздел I. Удары по мячу.

Тема №1. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения удара и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №2. Удар по катящемуся мячу навстречу.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения удара и в каких случаях применяется во время игры, работа в парах.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №3. Удар после ведения мяча.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения удара и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №4. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения удара и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №5. Удар ногой с разбега по катящемуся мячу.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения удара и в каких случаях применяется во время игры, работа в парах.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Раздел 2. Остановка мяча.

Тема №7. Остановка катящегося мяча подошвой.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения остановки и в каких случаях применяется во время игры, работа в парах.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №7. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения остановки и в каких случаях применяется во время игры, работа в парах.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Раздел 3. Ведение и обводка.

Тема №8. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения ведения и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №9. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по

дуге.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения ведения и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №10. Ведение мяча с остановками по сигналу.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения ведения и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №11. Ведение мяча между стойками.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения ведения и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Тема №12. Ведение мяча с обводкой стоек .

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения ведения и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Раздел 4. Отбор мяча.

Тема №13. Выбивание и отбор мяча .

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения выбивания, отбора и в каких случаях применяется во время игры, работа в парах.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Раздел 5. Выполнение комбинации из освоенных элементов.

Тема №14. Ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение техники выполнения комбинации и в каких случаях применяется во время игры.

-Практический материал: демонстрация учителем излагаемого материала, разучивание и закрепление техники выполнения данного упражнения учащимися.

Раздел 6. Подвижные игры.

Тема №15. Игры с элементами футбола.

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение правил игр.

-Практический материал: разучивание и проведение игр с элементами футбола.

Раздел 7. Правила игры.

Тема №16. Правила игры "Мини-футбол".

Содержание темы:

-Теоретический материал: объяснение правил игры, демонстрация видео-материала матчей по мини-футболу.

-Практический материал: -

Раздел 8. Игра в футбол по стандартным/упрощенным правилам.

Тема №17. Тренировочные игры.

Содержание темы:

-Теоретический материал: -

-Практический материал: разучивание и закрепление техники и тактики в тренировочных играх.

Тема №18. Соревнования.

Содержание темы:

-Теоретический материал: -

-Практический материал: участие в школьных и районных

соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

Обучение игре в футбол по данной программе предусматривает овладение учащимися достаточно компетентного, хотя и любительского уровня владения данным умением. Как уже было отмечено выше, основной задачей курса является не подготовка профессиональных спортсменов по данному виду спорта, а предоставление учащимся дополнительной возможности для самореализации, всестороннего развития и полноценной организации своего досуга, посредством обучения игре в футбол. Таким образом, по окончании данного курса ожидается получить следующие результаты обучения:

Знания:

Овладение учащимися техникой и тактикой игры в футбол, достаточными для использования их, как средства полноценной организации личного досуга.

Умения:

Приобретение новичками первоначального опыта игры в футбол, позволяющего самостоятельно осуществлять данный процесс вне рамок учебного курса в повседневной жизни.

Навыки:

Формирование у ребят увлеченности, устойчивого интереса и, вполне вероятно, любви к футболу, способных выступать в роли базиса их дальнейшего развития и самосовершенствования.

Кроме того, посредством реализации данной программы возможно выявление интереса и особых способностей к игре в футбол у отдельной

группы обучающихся, с дальнейшей попыткой приобщения их к профессиональному футболу. При этом методы осуществления диагностики успешности овладения обучающимися содержания программы будут вытекать непосредственно из критериев оценки качества знаний.

Критерии и формы оценки качества знаний.

Внеурочная форма организации и проведение данного курса позволяет использовать довольно «мягкие» критерии и разнообразные формы оценки качества знаний.

Исходя из целей и задач данного курса, а также комплекса ожидаемых результатов, в качестве основного критерия оценки качества знаний и умений обучающихся по данному курсу, наиболее целесообразным представляется считать показатель сформированности у ребят умения самостоятельно применять изученные технические приемы во время игры.

Так, достигшими высокого уровня успешности, можно считать ребят, способных по окончании данного курса свободно владеть техникой и тактикой игры в рамках разработанной программы.

Средний уровень подготовки обучающихся будет характеризоваться способностью ребенка владеть техническими приемами

Не освоившими программу данного курса будут считаться ребята, не способные по окончании обучения выступить в роли полноценного участника игры.

Методика обучения результативности в данном случае будет заключаться в непосредственном наблюдении руководителя объединения за качественными изменениями в способности обучающихся осознанно воспринимать учебный материал, выполнять задания контрольных

упражнений, проводить учебные игры.

Таким образом, для проверки качества знаний учащихся в процессе обучения предполагается использование следующих методов контроля:

Раздел 1. Удары по мячу:

- контрольные упражнения по темам (техника выполнения);
- опрос обучающихся по данным темам;
- учебно-тренировочные игры.

Раздел 2. Остановка мяча:

- контрольные упражнения по темам (техника выполнения);
- опрос обучающихся по данным темам;
- учебно-тренировочные игры.

Раздел 3. Ведение и обводка:

- контрольные упражнения по темам (техника выполнения);
- опрос обучающихся по данным темам;
- учебно-тренировочные игры.

Раздел 4. Отбор мяча:

- контрольные упражнения по теме (техника выполнения);
- опрос обучающихся по данной теме;
- учебно-тренировочные игры.

Раздел 5. Выполнение комбинаций из освоенных элементов:

- контрольные упражнения по теме (техника выполнения);
- опрос обучающихся по данной теме;
- учебно-тренировочные игры.

Раздел 6. Подвижные игры:

- опрос обучающихся по правилам подвижных игр;
- подвижные игры.

Раздел 7. Правила игры:

- опрос обучающихся по правилам игры «мини-футбол».

Раздел 8. Игра в футбол по упрощенным правилам:

- опрос обучающихся по технике и тактике игры;
- учебно-тренировочные игры;
- соревнования.

Наиболее целесообразной формой организации итоговой проверки качества знаний и умений обучающихся по данной программе представляется проведение футбольного турнира внутри как самого объединения, так и с возможным выходом на межгрупповой, школьный, районный и другие уровни.

Форма оценки полученных результатов качества знаний обучающихся может быть произвольной. Так, например, контрольные упражнения могут оцениваться по вариативной бальной системе. А последующее суммирование набранных каждым из обучающихся очков, придаст процессу обучения соревновательный характер. Кроме того, по окончании курса наряду с награждением победителей соревнований, всем

участникам могут быть вручены памятные знаки, грамоты.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

Процесс обучения игре в футбол подразумевает тесную связь теоретических и практических занятий. Уже само изложение материала данного курса требует непосредственного использования специализированной материальной и методической базы.

Для полноценной реализации программы необходимо:

1. Теоретические занятия:

- игровая доска и комплект фигур – 1 комплект;
- телевизор и видеомагнитофон для просмотра видеоматериала-
1 шт.

2. Практические занятия:

- спортивный зал/спортивная уличная площадка
- футбольные мячи – 1 мяч на каждого обучающегося.
- набивные мячи – 1 мяч на каждого обучающегося.
- футбольные ворота – 4 шт.
- стойки для подвески и обводки мячей- 20 шт.
- естественная и искусственная освещённость по нормам САНПИНа.

Организация занятий по данной программе предполагает:

- подбор теоретического материала, раскрывающего данную тему;
- составление комплекса упражнений направленных как на отработку нового, так и на повторение рассмотренного ранее материала.

В помощь учителю при данной подготовке могут быть использованы различные учебники, пособия, соответствующие уровню и тематике проводимого занятия.

Основную часть учебного процесса составляют занятия практического содержания, позволяющие осуществить комплексное использование всех полученных ранее знаний. Другая часть - это занятия направленные на ознакомление и отработку нового материала.

Обеспечение методическими видами продукции предполагает:

- разработку содержания и методики изложения учебного материала для проведения теоретических занятий;
- составление комплекса упражнений для иллюстрации излагаемого теоретического материала, коллективной и индивидуальной работы на практических занятиях;
- разработка положения о проведении мини-турнира по футболу среди обучающихся.

Рекомендуемые примеры подвижные игр с элементами игры в футбол

Отметим, что подвижные игры подбирались конкретно под условия малокомплектных и малочисленных школ, так как для участия в них либо необходимо малое количество учащихся, либо учащиеся делятся на мини-группы по 2-4 человека.

«Попадание мячом в конус»

Цель: освоение навыков передач мяча с акцентом на своевременности и точности посылы мяча.

Задача: сбить конус мячом.

Содержание: Четыре игрока делятся на две команды по два игрока.

Игроки каждой команды с одним мячом располагаются на игровом поле размером 10x10 м на противоположных его сторонах. По команде игроки каждой команды передают друг другу мяч, стараясь сбить им конус, установленный в центре игрового поля. Команде, которая первая сбьет конус, начисляется очко. Побеждает та команда, которая первая сбьет конус пять раз.

«Ручной мяч»

Цель: групповые взаимодействия, передачи мяча руками.

Задача: забить как можно больше мячей.

Содержание: Перед началом игры все игроки делятся на две команды (максимальное число игроков одной команды 6 человек). Игра проводится на двое ворот. Игру начинает вратарь введением мяча рукой партнеру. Передачи мяча выполняются также руками. Атакующая команда старается забить гол в ворота противника руками. Выигрывает команда, забившая большее количество мячей.

Время: 4 тайма по 5 минут или по желанию.

«Сохрани мяч»

Цель: обучения технике ведения мяча и дриблингу в ограниченном пространстве с сопротивлением, развитие внимания и мышления.

Задача: сохранить свой мяч и выбить мяч у другого игрока.

Содержание: Рекомендуемое количество игроков от 8 до 15 человек. У каждого игрока свой мяч. Игроки по сигналу тренера начинают вести мяч касаниями правой и левой ногой в ограниченном квадрате. Каждый игрок старается за счет дриблинга удержать свой мяч с игровой зоне, и постараться выбить чужой за пределы поля.

Время игры: 3 серии по 2 минуте.

«Номера квадратов»

Цель: обучение технике ведения мяча, развитие внимания.

Задача: добраться до нужного квадрата.

Содержание: На игровом поле размером 20х20 м располагаются 4 квадрата 3х3 м. Тренер перед игрой присваивает каждому квадрату игровой номер от 1 до 4. Игроки начинают двигаться на игровой площадке, используя пошаговое ведение мяча. Тренер называет номер квадрата, и игроки, используя скоростное ведение мяча должны быстро забежать в соответствующий номеру квадрат.

«Невод»

Цель: развитие быстроты.

Задача: не попасться в невод.

Содержание: Перед началом игры выбирается два ведущих, которые берутся за руки и являются «неводом», остальные – «рыбки». Если пара детей («невод») касается «рыбки», то тот, кого дотронулись присоединяется к «неводу». Игра продолжается до тех пор, пока не останется всего одна «рыбка».

Нормативно-правовые источники

1. Приказ Департамента образования города Москвы от 21 декабря 2018 г. № 482 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922» 2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

2. Приказ Департамента образования № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году»

3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"

4. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы учебных организаций доп. образования детей

5. Проект Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»