

Принято  
на заседании Педагогического  
Совета  
Протокол №10 от 22.06.2022 г.

УТВЕЖДАЮ



Директор МБОУ «СОШ п.Октябрьский»

Ротачкова Н.А.

Приказ № 44 от 12.08. 2022г.

Муниципальное бюджетное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа п.Октябрьский Перелюбского муниципального района  
Саратовской области»

Дополнительная общеобразовательная программа  
«ФУТБОЛ»

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

**Направленность программы:**

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-12 лет.

Срок реализации программы – 10 мес., 144 часа.

Автор-составитель программы:

Копылов Сергей Анатольевич

педагог дополнительного образования

п.Октябрьский

2022 г.

## РАЗДЕЛ №1

### «Комплекс основных характеристик программы»

#### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» МБОУ «СОШ п. Октябрьский Перелюбского муниципального района Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности**

на основе и с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Правительства Саратовской области от 30.04.2019г. № 310-П «О персонифицированном образовании детей на территории Саратовской области»,
- Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года);
- Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года).

#### **Направленность: физкультурно-спортивная**

**Актуальность программы** заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование у детей потребности к занятиям физкультурой и спортом, к двигательной активности, к ведению здорового образа жизни, на реализацию заинтересованности и сознательного участия подрастающего поколения в физкультурно-спортивном процессе.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

#### **Отличительные особенности программы:**

- ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков, преодоление гиподинамии у детей;

- имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки детей к полной физической нагрузке.

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для детей **возраста 8–12 лет**. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество обучающихся составляет от 10 до 20 человек в группе.

### **Возрастные особенности детей 8-12 лет**

Признаки развития

- постоянный физический рост;
- совершенствование навыков;
- осознание моральных и нравственных ценностей;
- способность сосуществовать со своими сверстниками;
- здоровая позиция по отношению к самому себе.

*Физическое развитие*

Для детей этого возраста характерен сравнительно медленный и равномерный темп роста. Годовое увеличение роста в это время равно в среднем 4 см, веса 2 кг, окружности грудной клетки 2,2 см.

Избыточная энергия ребёнка в этом возрасте заставляет его активно действовать. Дети в этом возрасте относительно редко болеют и получают удовольствие от своей хорошей физической координации. Они ищут приключения, впечатления и физические упражнения. В ответ на внешний раздражитель, каким являются физические упражнения, развиваются и совершенствуются условно-рефлекторные связи. В результате возникновения условно-рефлекторных связей, обеспечивающих приспособление организма к новым предъявляемым условиям деятельности, происходят изменения морфологического и функционального характера. Эти изменения благодаря регулирующей и координирующей роли центральной нервной системы и адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы обеспечивают слаженную деятельность всего организма, повышают его работоспособность и функциональные возможности.

Этот возраст характеризуется значительным развитием лобных долей коры головного мозга. В это время быстро развиваются анализирующая и синтезирующая функции коры головного мозга, совершенствуются двигательные центры. Все органы чувств усиленно развиваются: опорно-двигательный аппарат укрепляется; совершенствуется координация движений. Поэтому большое внимание в этом возрасте следует обращать на развитие координации движений ребёнка и формирование у него двигательных навыков. Дети в эти годы очень подвижны и любознательны, однако способность к длительному сосредоточению внимания у них невелика: они быстро утомляются.

Мышечная сила у детей этого возраста еще недостаточно высокая, средний годовой прирост ручной динамометрии у 8—12-летних мальчиков, по данным Гицевич и Левиной, составляет 2,2 кг. В этом периоде недопустимы упражнения, дающие детям большую силовую нагрузку или требующие выносливости.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Дети этого возраста имеют относительно большую ширину просвета артерий и значительную эластичность сосудистых стенок, что создаёт благоприятные условия для работы сердца. Частота сокращений у детей больше (80—85 ударов в минуту), артериальное давление ниже (105/70 мм) и кровообращение совершается быстрее, чем у взрослых.

Регулирующая функция печени в отношении углеводного и жирового обмена у детей этого возраста отличается недостаточностью. Система терморегуляции функционирует недостаточно.

Для данного этапа развития ребёнка имеется еще одно название – полуподростковый возраст, поскольку именно в этом возрасте начинается, так называемый, «переходной период». Происходит активная физиологическая перестройка организма, например, начинает более активно развиваться сердечно-сосудистая и половая системы, растут голосовые связки, что приводит к ломке голоса. В этом возрасте для ребёнка становится особенно важным признание среди ровесников. Возрастает потребность в коллективной деятельности.

### **Объем и срок реализации дополнительной образовательной программы**

Объём программы - 144 часов. Данная программа рассчитана на 1 год обучения- 10 месяцев (сентябрь-июнь)

Форма обучения: – очная

**Режим занятий.** 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта.

**Педагогическая целесообразность:** футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в футболе благотворно влияет на рост юных спортсменов. Чтобы играть, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами футбола, выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся, их профессиональная ориентация.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры футбол;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки;
- сформировать у учащихся навыки регулирования физического и психического состояния.

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества и быстроту реакции;
- развивать координацию, ловкость, выносливость.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию у детей потребности к самостоятельным занятиям футболом в свободное время;
- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств характера.

### **1.3 Планируемые результаты**

Программой предусматривается достижение детьми предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметные результаты:

Должны знать:

- простейшие комбинации в футболе;
- историю возникновения футбола;
- технику безопасности на футбольном поле и в спортивном зале.

должны уметь:

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения;
- выполнять удар по мячу;
- выполнять точный пас мяча;
- выполнять ведение мяча;
- выполнять комбинации с партнерами.

Метапредметные результаты:

В конце обучения по программе у обучающихся должны быть развиты:

- скоростно-силовые качества, быстрота, координация , ловкость, выносливость;
- интерес к занятиям футбола как способу самовыражения;

Личностные результаты:

В конце обучения обучающийся должен уметь:

- анализировать свои ошибки, исправлять и сопоставлять, обобщать, делать выводы;
- проявлять спортивное трудолюбие, ответственность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели.

**1.4. Содержание программы Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
<b>Модуль 1 Футбол 144 часа</b>					
1.	Вводное занятие	6	2	4	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	6	8	зачет
3.	Специальная физическая подготовка	26	10	16	зачет
4.	Общеразвивающие упражнения	20	8	12	зачет
5	Совершенствование техники и тактики игры в футбол при	40	15	25	Зачет, соревнование

	помощи двухсторонней игры				
6.	Спортивные игры	30	10	20	Соревнования
7.	Психологическая подготовка	4	2	2	опрос
8	Итоговое занятие	4	-	4	Контрольные испытания
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>53</b>	<b>91</b>	

### Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

#### Модуль 1. Футбол. 144 часа.

##### Раздел №1 «Введение в программу»

**Теория:** Введение в программу. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения футбола. (2 часа)

**Контроль:** Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (4 часа)

##### Раздел № 2 «Общая физическая подготовка»

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц рук, передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, икроножных мышц, мышц брюшного пресса. (6 часов)

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук, передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, икроножных мышц, мышц брюшного пресса. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг). Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.

**Контроль:** Зачет, сдача нормативов по ОФП. (8 часов)

##### Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка»

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц шеи и позвоночника, упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук, упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног, упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. (10 часов)

**Практика:** Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц шеи и позвоночника, упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук, упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног, упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса с элементами футбола. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения, бросковые упражнения. (16 часов)

**Контроль:** Зачет. Состязание. Игры.

#### **Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения»**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мышц ног. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата, координации, выносливости. (8 часов)

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. Вращение рук в противоположные стороны. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. (12 часов)

**Контроль:** Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

#### **Раздел №5 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол при помощи двухсторонней игры»**

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники выполнения упражнений, изучение тактических действий (схем) и маневров в команде, направленных на быструю атаку, контратаку и эффективную защиту. (15 часов)

**Практика:** Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты); приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой; повышение качества выполнения каждого приёма; повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. (25 часов)

**Контроль:** Зачёт. Участие в соревнованиях.

#### **Раздел №6 «Спортивные игры»**

**Теория:** Правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы», мини-футбол, баскетбол, «Горячая картошка», «Пятнашки» и т.д. (10 часов)

**Практика:** Проведение подвижной игры «Вышибалы», мини-футбол, баскетбол, «Горячая картошка», «Пятнашки» и т.д. (20 часов)

**Контроль:** Спортивные игры. Соревнования по мини-футболу, футболу.

#### **Раздел № 7 «Психологическая подготовка»**

**Теория:** Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила во время игры. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения футбола. Правила выполнения различных упражнений. (2 часа)

**Контроль:** Соревнования по футболу. (2 часа)

#### **Раздел № 8 «Итоговое занятие»**

Выполнение контрольных нормативов. (4 часа)

### **1.5 Календарный учебный график**

Занятия по программе начинаются с 01 сентября 2022 г.

Окончание учебного года – 30 июня .2023г. В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия: экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.30-17.30	Групповое занятие, беседа	2	Теория. Техника безопасности. Места занятий и инвентарь.	Спорт зал	Опрос. Наблюдение
2			15.30-17.30	Групповое занятие, беседа	2	ОФП. Равномерный бег, бег с ускорением до 20 м, челночный бег 3 х 10, прыжки на правой и левой ноге до 15 м, бег 300 м на время	Спорт зал	Опрос, контрольные испытания
3			15.30-17.30	Групповое занятие, беседа	2	Вводное занятие История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе.	Спорт зал	Опрос, контрольные испытания
4			15.30-17.30	Групповое занятие,	2	Строевые упражнения.	Спорт зал	Опрос, контрольные испытания

				беседа				
5			15.30-17.30	групповые занятия	2	Строевые упражнения.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
6			15.30-17.30	групповые занятия	2	Строевые упражнения.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
7	октябрь		15.30-17.30	групповые занятия	2	Строевые упражнения.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
8			15.30-17.30	групповые занятия	2	Строевые упражнения.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
9			15.30-17.30	Групповое занятие, беседа	2	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов	Спорт зал	Опрос, контрольные испытания
10			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов	Спорт зал	Качественное выполнение задания
11			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов	Спорт зал	Качественное выполнение задания
12			15.30-17.30	Групповое занятие, беседа	2	Спортивные подвижные игры. Правила проведения игр.	Спорт зал	Тестирование
13			15.30-17.30	групповые занятия	2	Спортивные подвижные игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета»,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
14			15.30-17.30	групповые занятия	2	Спортивные подвижные игры. Комбинированные эстафеты.	Спорт зал	Качественное выполнение задания Соревнования

15			15.30-17.30	Групповое занятие, беседа	2	Координация прыжках, и прыжках в сочетании с бегом. Техника выполнения упражнений	Спорт зал	Тестирование
16	ноябрь		15.30-17.30	групповые занятия	2	Координация прыжках, и прыжках в сочетании с бегом.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
17			15.30-17.30	групповые занятия	2	Координация прыжках, и прыжках в сочетании с бегом.	Спорт зал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
18			15.30-17.30	Групповое занятие, беседа	2	Упражнения для развития скоростных качеств. Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.	Спорт зал	Тестирование
19			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития скоростных качеств. Стартовые рывки футболистов к мячу	Спорт зал	Качественное выполнение задания
20			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития скоростных качеств. Бег змейкой между	Спорт зал	Качественное выполнение задания

						стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.		
21			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития скоростных качеств. Бег по наклонной дорожке	Спорт зал	Качественное выполнение задания
22			15.30-17.30	Лекция	2	Упражнения для развития гибкости. Техника выполнения упражнений для развития гибкости	Спорт зал	Тестирование
23			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами	Спорт зал	Качественное выполнение задания
24			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития гибкости. Сгибательные и разгибательные упражнения	Спорт зал	Качественное выполнение задания
25	декабрь		15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития силовых качеств Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств	Спорт зал	Качественное выполнение задания
26			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития силовых качеств Упражнения с преодолением веса собственного	Спорт зал	Качественное выполнение задания

						тела		
27			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития силовых качеств Упражнения на тренажерах	Спорт зал	Качественное выполнение задания
28			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения для развития силовых качеств Упражнения с набивными мячами и гантелями	Спорт зал	Качественное выполнение задания
29			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения направленные на развитие выносливости Техника выполнения упражнений на развитие выносливости	Спорт зал	Качественное выполнение задания
30			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения направленные на развитие выносливости Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег	Спорт зал	Качественное выполнение задания
31			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения направленные на развитие выносливости Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег	Спорт зал	Качественное выполнение задания
32	Январь		15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения направленные на развитие	Спорт зал	Качественное выполнение задания

						выносливости Бег с ускорением 30 м.		
33			15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения со скакалкой. Техника выполнения упражнений со скакалкой.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
34	январь		15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения со скакалкой. Прыжки без продвижения вперед и назад через скакалку	Спорт зал	Качественное выполнение задания
35			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника владения мячом. Значение технического мастерства в футболе.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
36			15.30-17.30	лекция	2	Техника владения мячом. Перекатывание мяча подошвой в движении	Спорт зал	Контрольные вопросы
37			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника владения мячом. Перекатывание мяча то влево, то вправо	Спорт зал	Качественное выполнение задания
38			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника ведения мяча. Основы технической подготовки в футболе	Спорт зал	Качественное выполнение задания
39	февраль		15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника ведения мяча. Ведение серединой подъема и носком	Спорт зал	Качественное выполнение задания

40			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника ведения мяча. Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)»,	Спорт зал	Качественное выполнение задания
41			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника ведения мяча. Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы	Спорт зал	Качественное выполнение задания
42			15.30-17.30	групповые занятия	2	Овладение техникой ударов по мячу. Техника выполнения ударов по мячу.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
43			15.30-17.30	групповые занятия	2	Овладение техникой ударов по мячу. Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему	Спорт зал	Качественное выполнение задания
44			15.30-17.30	групповые занятия	2	Овладение техникой ударов по мячу. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).	Спорт зал	Качественное выполнение задания
45			15.30-17.30	групповые занятия	2	Нападающие	Спорт зал	Качественное

				занятия		удары, удары-передачи мяча. Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.	зал	выполнение задания
46			15.30-17.30	групповые занятия	2	Нападающие удары, удары-передачи мяча. В парах, передачи мяча головой	Спорт зал	Качественное выполнение задания
47	март		15.30-17.30	групповые занятия	2	Нападающие удары, удары-передачи мяча. В тройках, передачи мяча головой	Спорт зал	Качественное выполнение задания
48			15.30-17.30	групповые занятия	2	Нападающие удары, удары-передачи мяча. Удары в маленькие ворота	Спорт зал	Качественное выполнение задания
49			15.30-17.30	групповые занятия	2	«Связки» технических приемов	Спорт зал	Качественное выполнение задания
50			15.30-17.30	групповые занятия	2	«Связки» технических приемов	Спорт зал	Качественное выполнение задания
51			15.30-17.30	групповые занятия	2	Обманные движения (финты).	Спорт зал	Качественное выполнение задания
52			15.30-17.30	групповые занятия	2	Обманные движения (финты).	Спорт зал	Качественное выполнение задания
53			15.30-17.30	групповые занятия	2	Обманные движения (финты).	Спорт зал	Качественное выполнение задания
54	апрель		15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника вратаря.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
55			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника вратаря. Роль техники	Спорт зал	Качественное выполнение

						вратаря в футболе.		задания
56			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
57			15.30-17.30	групповые занятия	2	Техника вратаря. Техника приема мяча при ударе	Спорт зал	Качественное выполнение задания
58			15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
59			15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
60			15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика защиты.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
61			15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика защиты.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
62	май		15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика нападения.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
63			15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика нападения.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
64			15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика вратаря.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
65			15.30-17.30	групповые занятия	2	Тактика вратаря.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
66			15.30-17.30	групповые занятия	2	Правила игры в футбол	Спорт зал	Качественное выполнение задания

67			15.30-17.30	групповые занятия	2	Способы регуляции психического состояния.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
68	Июнь		15.30-17.30	групповые занятия	2	Упражнения на релаксацию	Спорт зал	Качественное выполнение задания
69			15.30-17.30	групповые занятия	2	Контрольные игры и соревнования	Спорт зал	Качественное выполнение задания
70			15.30-17.30	групповые занятия	2	Контрольные игры и соревнования	Спорт зал	Соревнования
71			15.30-17.30	групповые занятия	2	Контрольные игры и соревнования	Спорт зал	Сдача нормативов
72			15.30-17.30	групповые занятия	2	Итоговое занятие Мероприятие с награждением.	Спорт зал	Контрольные испытания тестирование

### 1.6. Формы аттестации и их периодичность

**Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:**

- Вводный (очно/дистанционно), который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- Текущий (очно/дистанционно), проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- Итоговый (очно), проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

**Контроль осуществляется с использованием электронных (дистанционных) технологий, в следующих формах:**

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- контрольные соревнования.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;

- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в школьных соревнованиях согласно календарного плана.

## **Раздел 2 « Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Методическое обеспечение**

Программа предполагает использование следующих **методов** работы:

1. Наглядных: показ презентаций, фотографий, работа с информационными источниками, памяткой, схемой, таблицей, журналом.
2. Словесных: рассказ, объяснение, беседа, лекция, обсуждение.
3. Практических: творческие задания, изготовление изделий, написание проектов.

В процессе реализации программы применяются следующие **образовательные технологии**: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии личностноориентированного, развивающего обучения.

**Формы проведения занятий:** Для успешного освоения учащимися данной программы используются следующие формы занятий: учебное занятие, открытое занятие, рассказ, беседа, занятие-игра. На протяжении всего курса обучения занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть - беседы по истории развития футбола, приемам и технологиям игры в футбол. Практическая часть состоит из этапов: - освоение приемов игры в футбол; - выполнение приемов игры в футбол;

В течение учебного года возникает форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий используя сервис: WhatsApp, Viber, skype, электронная почта.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;

- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

#### **Дидактическое обеспечение:**

1. Учебно-методический комплект.
2. Специализированная и справочная литература, периодические издания по спортивной подготовке (журналы, словари, справочная литература, энциклопедии и т.д.).
3. Инструкционные карты.
4. Электронные средства образовательного процесса: слайдовые презентации

#### **Информационное обеспечение**

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет.

#### **Кадровое обеспечение.**

Занятия по футболу проводит преподаватель имеющий высшее специальное педагогическое образование, прошедший курсы «Педагог дополнительного образования» в 2019 году.

### **2.4 Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

#### **1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1.** При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

##### **1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет
Для полевых игроков					
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12

### Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	10,3	10,0	9,3	9,0

	бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,5	5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4	4	5	5

**- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

**Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**По технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три

стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### *Для вратарей:*

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, используемый педагогом

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 2004– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 2005. – 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкАдемПресс», 2002. – 472 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.204.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2001.
8. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. СП. Андреева и др. – М., 2000. – 262 с.
9. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 2000.

### **Список литературы для детей.**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 2000 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.