

**Дополнительная  
общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 10–13 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Митягина Олеся Владимировна  
учитель физкультуры

**Содержание программы:**

1.Пояснительная записка.....	2-5
2. Учебный план.....	8
3 Календарный учебный график. ....	9
4. Рабочая программа .....	10-21
5. Формы аттестации.....	22
6. Оценочные материалы.....	23-24
7. Условия реализации программы.....	25-27
8. Список литературы.....	28

## **1. Пояснительная записка.**

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа по футболу составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**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.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены):

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

**Отличительные особенности программы:** данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 2 года.

Данная программа предназначена для детей **возраста** 10– 13 лет.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и

индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

### **Планируемые результаты**

***В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» у учащихся формируются***  
к концу 1-го года обучения

знание истории развития футбола в России; значение занятий футбола для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом; умения вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

к концу 2-го года обучения: знание основной терминологии футбола и имена мировых звёзд футбола; упражнений общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола; умения выполнять элементы технической оснащённости футболиста, самостоятельно проводить разминку, проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что*

составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Личностные (социально-личностные) компетенции:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные компетенции:

умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда; понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - овладение теоретическими знаниями и навыками;
  - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

## **2.Учебный план.**

### **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	12	12	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	27	3	23	практическая работа
4	Техническая подготовка.	31	2	29	зачет
5	Тактическая подготовка.	33	2	31	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	-	2	зачет
7	Соревнования.	2	-	2	зачет
	Итого	108	21	87	



### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	30	3	27	практическая работа
4	Техническая подготовка.	34	2	32	зачет
5	Тактическая подготовка.	36	2	34	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	-	2	зачет
7	Соревнования.	2	-	2	зачет
	Итого	108	21	87	

#### **4. Календарный учебный график.**

	Года обучения	
	1 год	2 год
Дата начала и окончания учебных периодов	02.09.2023 29.05.2024	01.09.2024 28.05.2025
Количество учебных часов в год	306	306
Количество учебных дней в неделю	2 (3 дня в неделю по 3 часа)	2 (3 дня в неделю по 3 часа)
Количество учебных недель	34	34
Продолжительность каникул	Осенние 28.10.2020 04.11.2020	Осенние 28.10.2021 04.11.2021
	Зимние 30.12.2020 10.01.2021	Зимние 28.12.2020 08.01.2022
	Весенние 23.03.2021 30.03.2021	Весенние 23.03.2022 30.03.2022
	Летние 01.06.2021 31.08.2021	Летние 28.05.2022 31.08.202

## 1 год обучения. 2023-2024

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	теория практика	3	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал	Текущий
2	сентябрь	теория практика	3	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
3	сентябрь	теория практика	3	Правила игры. Защита	спортзал	Соревнования
4	сентябрь	практика	3	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
5	Октябрь	практика	3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
6	Октябрь	практика	3	Игровое поле. Маневрирование.	спортзал	Соревнования.
7	Октябрь	практика	3	Закрепление быстрого нападения.	спортзал	Соревнования
8	Октябрь	теория практика	3	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Соревнования.
9	Ноябрь	практика	3	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Текущий
10	Ноябрь	практика	3	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	спортзал	Текущий
11	Ноябрь	практика	3	Закрепление резаных ударов.	спортзал	Соревнования
12	Ноябрь	практика	3	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
13	Ноябрь	Теория практика	3	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Текущий
14	Декабрь	практика	3	Удар по опускающемуся мячу через	спортзал	Соревнования.

				голову. Переключение.		
15	Декабрь	практика	3	Удар по опускающемуся мячу через голову.	спортзал	Соревнования
16	Декабрь	практика	3	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
17	Декабрь	Теория практика	3	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
18	Январь	практика	3	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
19	Январь	практика	3	Закрепление удара носком.	спортзал	Соревнования
20	Январь	практика	3	Закрепление удара серединой подъёма	спортзал	Текущий
21	Февраль	практика	3	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
22	Февраль	Теория практика	3	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
23	Февраль	практика	3	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
24	Февраль	практика	3	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
25	Март	практика	3	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
26	Март	Теория практика	3	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
27	Март	практика	3	Удар-откидка мяча подошвой.	спортзал	Соревнования
28	Март	Теория практика	3	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования

29	Апрель	практика	3	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
30	Апрель	практика	3	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
31	Апрель	практика	3	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
32	Апрель	практика	3	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
33	Май	Теория практика	3	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
34	Май	практика	3	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
35	Май	практика	3	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
36	Май	практика		Закрепление удара пяткой. Итоговая аттестация.	спортзал	Текущий

## 2 год обучения. 2024-2025.

37	Сентябрь	практика	3	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
38	сентябрь	Теория практика	3	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
39	сентябрь	Практика	3	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
40	сентябрь	практика	3	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
41		практика	3	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
42	Октябрь	практика	3	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
43	Октябрь	практика	3	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
44	Октябрь	Теория практика	3	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
45	Октябрь	практика	3	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
46	Ноябрь	практика	3	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования
47	Ноябрь	практика	3	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Соревнования
48	Ноябрь	практика	3	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования

49	Ноябрь	Теория практика	3	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
50	Ноябрь	практика	3	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
51	Декабрь	практика	3	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
52	Декабрь	практика	3	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
53	Декабрь	практика	3	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
54	Декабрь	практика	3	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
55	Январь	практика	3	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
56	Январь	Теория практика	3	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
57	Январь	практика	3	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
58	Февраль	практика	3	Совершенствование приёма	спортзал	Контрольно-переводные

				опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.		нормативы по этапам подготовки
59	Февраль	практика	3	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
60	Февраль	Теория практика	3	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
61	Февраль	практика	3	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
62	Март	практика	3	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
63	Март	практика	3	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
64	Март	практика	3	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
65	Март	Теория практика	3	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
66	Апрель	практика	3	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
67	Апрель	практика	3	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
68	Апрель	практика	3	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
69	Апрель	практика	3	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки



				внешней частью подъёма.		
70	Май	Теория практика	3	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Соревнования
71	Май	практика	3	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
72	Май	практика	3	Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Итоговая аттестация	спортзал	Текущий

## **4. Рабочая программа.**

### **Содержание учебного плана первого года обучения.**

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
- 3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- 4. Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
- 5. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
- 6. Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- 7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

## **Содержание учебного плана второго года обучения.**

### **Вводное занятие**

*Теория.* Повторный инструктаж по технике безопасности, меры предохранения от перегревания, первая помощь при спортивных травмах, закаливание.

*Практика.* Диагностика с целью определения уровня освоения теоретической части программы.

### **Раздел 2. Развитие общей физической подготовки**

*Практика.* Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении, бег на различные дистанции, упражнения с гантелями, штангой, подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячами и спец приспособлениями.

### **Раздел 3. Развитие специальной физической подготовки**

*Теория.* Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол.

*Практика.* Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

### **Раздел 4. Специальные упражнения и технические приемы**

*Теория.* Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

*Практика.* 1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;
- жонглирование мяча бедром и головой; - вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);

- финты и их выполнение.

1. Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;
- дальние удары по воротам и удары после прострела;
- ведение мяча с последующим ударом по воротам;
- подачи угловых; - пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;
- игра на выходах.

## **Раздел 5. Учебно-тренировочная игра с заданием**

*Теория.* Тактические действия игры в защите и нападении.

*Практика.* Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов. Разучивание взаимодействия игроков при игре в 3-и, 4-е защитника.

Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

## **Раздел 6. Двусторонняя игра**

*Практика.* Итоговая аттестация в форме футбольного праздника. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических и тактических действий и их совершенствование.

## **Итоговое занятие**

*Практика..* Подведение итогов. Анализ достижений, рекомендации.

## **5.Формы аттестации.**

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

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

#### **Соревнования**

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2.Контрольные и товарищеские игры.

4.Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится один раз в год: в конце учебного года (апрель- май).

:

## 6. Оценочные материалы.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оцен ка	ВОЗРАСТ						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	190	200	210	220	230	24	250
		4	180	190	200	210	220	0	240
		3	170	180	190	200	210	23 0	230
								22 0	
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	12	14	16	18	20	22	24
		4	10	12	14	16	18	20	22
		3	8	10	12	14	16	18	20

## **7. Условия реализации программы.**

Для реализации данной программы необходимы:

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>Информационное обеспечение</i>
спортивный зал, футбольное поле 100 x 50, футбольная сетка – 2, футбольные ворота – 2, комплект мячей – 10, демонстрационная доска – 1, судейский свисток – 1, фишки – 10, медицинская аптечка – 1, футбольная форма – 11, манишки - 20.	фильмы о великих игроках, портреты лучших игроков мира.
<i>Кадровое обеспечение</i>	
Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.	Необходимые компетенции: (см. пункт 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт)

## **Методическое обеспечение программы.**

**Методы обучения и воспитания.** При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ

- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

**Формы организации образовательного процесса.** При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) возможно использование индивидуальной формы обучения, по индивидуальному образовательному маршруту.



**Формы организации учебного занятия.** Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

**Педагогические технологии.** В ходе реализации программы «Футбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игры, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности юных футболистов, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по футболу и достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовки.

**Структура занятия и его этапов.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия футболом носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Основой подготовки учащихся является овладение технико-тактическими приёмами игры. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений.

Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины.

Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

№ n/n	Название раздела	Формы организации занятий	Методы и приёмы обучения
1.	Развитие футбола в России	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
3.	Оборудование мест занятий	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
4.	Правила игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки,

		в парах	видеоматериал.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
6.	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
7.	Контрольные игры и соревнования	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
8.	Тестирование	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом,

			видеоматериал.
--	--	--	----------------

## **8.Список литературы, используемый педагогом.**

1. В.И.Губа,А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016
  2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
  5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
  6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г
- <http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>  
[http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)

**Карты проверки результатов**  
*Сдача контрольных нормативов на уровень физической готовности*  
**По окончании 1 года обучения**

**10-12 лет**

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,1	5,5-5,0	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с )	9,3	8,7-8.5	8,4
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	160-185	190
4.	Выносливость	6-минутный бег	1000	1100- 1200	1250
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	5-6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	4-5	6

**13-14 лет**

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9

2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4.	Выносливость	6-минутный бег	800	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	2	4

**Тест - Удары по воротам на точность.** Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров «сильной» ногой любым способом. Низкий-4 раза. Средний- 5 раз. Высокий- 6 раз.

**Тест - Жонглирование мячом.** Выполняются удары любой частью тела, кроме рук. Низкий- 5 раз. Средний- 10 раз. Высокий- 12 раз

**Тест - Удары** по катящемуся мячу по воротам 2 из 3 . Удары производятся с расстояния не ближе 15 метров. Пробивается 10 ударов. Низкий- 4 попадания. Средний- 5 попаданий. Высокий- 6 попаданий.

### По окончании 2 года обучения

#### 12-14 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,0	5,6-5,9	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	9,5	8,6-8.4	8,3
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	170-185	200

4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1100-1200	1300	7-11 лет
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6-8	9	
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	5-6	7	
№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий	
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9	
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	10	9.5	9.0	
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	140	160	
4.	Выносливость	6-минутный бег	900	1000	1100	
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6	7	
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	3	5	

**Тест - «Восьмёрка».** Связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой, в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий - 20с, средний – 18с, высокий - 16с.

**Тест - Удары по воротам на точность.** Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий - 5 попаданий, средний – 6, высокий – 7.



**Тест - Жонглирование мячом.** Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий - 15 раз, средний – 25, высокий - 40). Набивание головой (Низкий - 5 раз, средний – 7, высокий - 10).

**Тест - Передача в пара.** Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий - 10 передач, средний – 14, высокий – 16.

### Приложение №3

#### Протокол оценки презентаций

<b>Параметры</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<b>Структура презентации</b>	
Правильное оформление титульного листа	10
Отмечены информационные ресурсы,	10
Логическая последовательность информации на слайдах	10
<b>Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	10
Текст легко читается, фон сочетается с текстом	10
Использование анимационных объектов	10
Правильность изложения текста	10
<b>Содержание презентации</b>	

Доступность информации для выбранной категории слушателей	10
Полнота представления информации	10
<b>Эффект презентации</b>	
Общее впечатление от просмотра презентации	10
<b>Сумма баллов</b>	100

**Критерии оценки презентаций:** от 1 до 10 баллов

**Шкала перевода:** Высокий уровень - 70 – 100 баллов, Средний уровень - 30 – 69 баллов

Низкий уровень - 0– 29 баллов

Приложение №4

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ

### АНКЕТА для родителей

#### Выбор учреждения дополнительного образования

*Отметьте знаком «+» выбранный вами ответ.*

1. Что способствовало выбору вами данного УДОД?

- близкое расположение к дому;
- хорошие отзывы о нем ваших знакомых;
- реклама данного учреждения, увиденная вами в СМИ;
- что-то еще \_\_\_\_\_

2. Что привлекает вас в образе руководителя выбранного вами УДОД?

- профессионализм;
- интеллигентность;
- высокий рейтинг среди других руководителей;
- что-то еще \_\_\_\_\_

3. Как вы оцениваете качество образовательных услуг данного УДОД?

- высоко;
- средне;
- удовлетворительно;
- низко.

4. Удовлетворяет ли вас уровень комфортности образовательной среды?

- полностью;
- частично;
- не удовлетворяет.

5. Удовлетворяет ли вас стиль взаимоотношений участников образовательного процесса (*оцените по пятибалльной системе*)?

- ученик-учитель \_\_\_\_\_
- учитель-учитель \_\_\_\_\_
- учитель-родитель \_\_\_\_\_

6. Реализуются ли ваши целевые установки от посещения УДОД?

- выбор будущей профессии;

- заполнение досуга;
- укрепление здоровья;
- возможность самоутверждения ребенка среди сверстников.

7. Удовлетворяют ли вас условия, в которых занимается ваш ребенок (*оцените по пятибалльной системе*)?

- материально-техническое обеспечение \_\_\_\_\_
- санитарно-гигиенические условия \_\_\_\_\_
- учебное обеспечение \_\_\_\_\_

### Обработка анкеты

№п/п	Вопросы анкеты	Общее количество опрошенных	% от общего кол-ва
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Виды оценки: количественная (% соответствия) и качественная (ранжирование по 10-ти балльной шкале (1 место, 2 место и т.д.)

### Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет процентного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.

2. Распределение полученных данных по критериям исследования (см. задачи исследования).
3. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
4. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

### **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для вашего ребенка решать вопросы образования и воспитания!

В какой степени Вы удовлетворены качеством образовательных услуг данного объединения? (Чтобы ответить на этот вопрос, отметьте, пожалуйста, каждый пункт таблицы соответствующей оценкой - по 5-балльной шкале слева.) Справа запишите Ваши предложения. Поставьте

5 баллов - если Вы полностью удовлетворены;

4 балла - скорее удовлетворены, чем нет;

3 балла - трудно сказать (и да, и нет);

2 балла - скорее не удовлетворены;

1 балл - совсем не удовлетворены.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели</i>	<i>Ваши предложения</i>
	Перечень изучаемых предметов	
	Содержание изучаемых предметов, насыщенность их новым, интересным материалом	
	Формы и методы обучения	

	Культура общения между педагогами и детьми	
	Уровень квалификации и качество работы педагогов	
	Условия, в которых занимается ребенок	
	Культура общения между педагогами и родителями	
	Организация разнообразной деятельности детей (тренировки, соревнования и др.)	
	Результаты занятий Вашего ребенка (изменения в его личности, физические и спортивные достижения и пр.)	
	Режим работы коллектива	

Спасибо!

### **Обработка анкеты**

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

## АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

Прослушай следующие утверждения и оцени степень согласия с их содержанием по следующей шкале: 5 - совершенно согласен; 4 – согласен; 3 - трудно сказать; 2 – не согласен; 1 - совершенно не согласен.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели</i>	<i>Твои предложения</i>
	Знания и умения, которые я здесь получаю, имеют значение для моей будущей профессии.	
	Считаю, что объединение по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.	
	Получаю возможность поднять свой авторитет среди друзей.	
	Здесь всегда хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	
	Постоянно узнаю много нового.	
	Занятия в коллективе дают возможность лучше понять самого себя.	
	Считаю, что в нашем коллективе созданы все условия для развития моих способностей.	
	Я доволен своими достижениями.	
	К нашим педагогам можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной	

	ситуации.	
	Я иду в объединение с радостью.	

### Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.



