

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЖЕЛЯБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА

протокол заседания  
педагогического совета  
от «\_30\_» августа 2023\_  
№\_18\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора  
МБОУ «Желябовская СОШ»  
«\_31\_» 08\_2023\_  
Е.В.Дрыгина

УТВЕРЖДАЮ

директор  
МБОУ «Желябовская СОШ»  
от 31.08.2023 приказ № 310  
Т.Ю.Тупальская

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный футболист»**

Направленность: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся: от 11 до 13 лет.

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Составитель: Должность: педагог дополнительного образования

Ф.И.О. Деркачов Игорь Викторович

с. Желябовка, 2023г.

Рецензент: зам.директора

*(должность)*

«\_31\_» \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 2023г.

\_\_\_\_\_ Дрыгина Е. В.

*(подпись)*

Согласовано: директор МБОУ «Желябовская СОШ»

*(должность)*

«\_31\_» \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_ Т.Ю.Тупальская

*(подпись)*

## 1. Комплекс основных характеристик Программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### Программа разработана на основании:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р; проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» - Устава Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Желябовская средняя общеобразовательная школа" Нижнегорского района республики Крым (далее – МБОУ «Желябовская СОШ»).

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность Программы:**

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Мини-футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа «Юный футболист» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков игры в уличный футбол.

**Отличительные особенности программы** изменение правил игры в футбол; изменение нагрузок младшей возрастной категории детей, физическое и духовное совершенствование личности на основе освоения техники, тактики и философии футбола. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

**Педагогическая целесообразность** – педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе

(команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

**Адресат Программы** – обучающиеся 11-13 лет, которым нравятся активные виды спорта. В группу принимаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

**Объем и срок освоения Программы: 36 часов, 1 год.**

**Уровень программы** - стартовый.

**Формы обучения по Программе:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная.

**Режим занятий: 36 часов в год, 1 раз в неделю, занятия по 45 минут;**

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36

## 1.2. Цель и задачи Программы:

**Цель:** развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- ✓ обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- ✓ дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- ✓ дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- ✓ обучить формированию индивидуального двигательного режима.

#### **Развивающие:**

- ✓ формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- ✓ развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- ✓ формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- ✓ развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- ✓ формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

**Воспитательные:**

- ✓ способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- ✓ способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**1.3 Воспитательный потенциал программы:**

Цель воспитательной работы в рамках программы – формирование гармонично и всесторонне развитой личности обучающихся. Воспитательная работа в рамках программы «Юный футболист» направлена на: развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных соревнованиях района, в соревнованиях между общеобразовательными учреждениями района. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям уличными видами спорта.

**1.4 Содержание Программы:****Учебный план:**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.		1	-	Контрольные нормативы
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.		1	-	
3.	Правила игры в футбол		1		
4.	Место занятий, оборудование		1	-	
5.	Общая и специальная физическая подготовка		1	7	
6.	Техника игры в футбол		1	8	
7.	Тактика игры в футбол		1	8	
8.	Участие в соревнованиях по футболу		1	5	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>28</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ****1. Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.**

- ✓ инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как

средство воспитания.

- ✓ значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
  - ✓ врачебный контроль.
- Практика:
- ✓ беседа на тему «спорт, как система воспитания».
  - ✓ просмотр чемпионата России по футболу.
  - ✓ просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

## **2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Теория:

- ✓ личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- ✓ общий режим дня школьника.
- ✓ вред курения.
- ✓ значение правильного питания для юного спортсмена.
- ✓ использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- ✓ правила купания.

Практика:

- ✓ просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- ✓ составления личного распорядка дня и режима питания.
- ✓ обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

## **3. Правила игры в футбол.**

Теория:

- ✓ разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности.

## **4. Места занятий, оборудование.**

Теория:

- ✓ площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- ✓ подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- ✓ специальное оборудование.

## **5. Общая и специальная подготовка.**

Теория:

- ✓ понятие – выносливость.
- ✓ как развить гибкость.
- ✓ понятие – сила.
- ✓ как способствовать развитию ловкости.
- ✓ понятие – быстрота.
- ✓ понятие о специальной физической подготовке.
- ✓ цель специальной физической подготовки.
- ✓ основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- ✓ поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- ✓ выпады вперёд, в сторону, назад.
- ✓ прыжки в полу приседе.
- ✓ упражнения с набивным мячом(1-2 кг.)

- ✓ акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- ✓ упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- ✓ лёгкоатлетические упражнения.
- ✓ подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- ✓ спортивные игры. Ручной мяч.
- ✓ специальные упражнения для развития быстроты.
- ✓ специальные упражнения для развития ловкости.

## **6. Техника игры в футбол.**

Теория:

- ✓ классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- ✓ прямой и резаный удар по мячу.
- ✓ понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- ✓ анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- ✓ техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- ✓ удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- ✓ удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- ✓ остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ✓ ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- ✓ вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- ✓ техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

## **7. Тактика игры в футбол.**

Теория:

- ✓ понятие о тактике и тактической комбинации.
- ✓ характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- ✓ понятие о тактике нападения.
- ✓ понятие о тактике защиты.

Практика:

- ✓ упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- ✓ тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- ✓ тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- ✓ тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место,

- на удар.
- ✓ тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

## **8. Соревнования по футболу.**

Теория:

- ✓ внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- ✓ правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
  - правила поведения во время соревнований.

Практика:

- ✓ выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Формы аттестации и контроля.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- ✓ текущий контроль: тестирование, опрос;
  - ✓ промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;
  - ✓ итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.
- Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:
- ✓ участие в соревнованиях между учебными группами;
  - ✓ участие в товарищеских играх;
  - ✓ участие в матчевых встречах;
  - ✓ открытые занятия;
  - ✓ спартакиады.

В период с 20 по 25 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

## **1.5 Планируемые результаты.**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» у учащихся формируются:

**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.

### **Предметные компетенции:**

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.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1

### Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь					Январь					февраль					Март					апрель				май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Недели обучения																																									
Кол-во часов в неделю (групп)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Кол-во часов в месяц (групп)	4				4				5					5					3					4					4				4								
Аттестация/ формы контроля	Первичная																																Итоговая аттестация								

Всего часов			Объём в 2023-2024 учебном году – 36 учебных часа
-------------	--	--	--

## 2.2 Условия реализации Программы.

- **материально-техническое обеспечение** - спортивный зал, раздевалки, шкафы и стеллажи, шведская стенка, гимнастическая перекладина, скакалки, футбольные мячи, кегли, спортивная площадка (уличная).

- **информационное обеспечение** – комплект демонстрационных плакатов по футболу

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования Руденко Михаил Анатольевич, имеющий высшее профессиональное образование, высшую квалификационную категорию.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Занятия проводятся очно.

**Формы организации учебных занятий.** Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение игры, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные игры.

**Форма организации образовательного процесса** носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

**В курсе обучения применяются следующие методы:**

- **Словесный метод** – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения футбола, о нравах и обычаях народов мира и т.д.

- **Наглядный метод** – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.

- **Репродуктивный метод** – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.

- **Фронтальный метод** – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.

- **Групповой метод обучения**, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

**Алгоритм учебного занятия** зависит от его формы.

**Спортивно-тренировочный урок** (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки футболистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;

б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;

в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);

г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться внутригрупповые соревнования;

д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

**Соревновательные формы**, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии**:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

**Дидактические материалы:**

**Примерные темы для обсуждения с родителями.** 1. Правила и условия приёма детей в кружок по футболу. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по футболу. 5. Организация летнего отдыха детей.

**Основные средства:**

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Школа техники Футбола и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

## **Специализированные игровые комплексы**

### **Игры с ведением и передачами мяча**

**«Футбольные салки».** Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

**«Квадрат с водящими».** На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 м. Четверо участников располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих — в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причем число касаний мяча у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч. Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.

**«Футбол крабов».** В игре, проходящей в спортивном зале, принимают участие две команды по 6-8 человек. Перед началом игры участники команд располагаются на линии своих ворот, приняв положение «краба» — сидя, опираясь руками о площадку за спиной.

По сигналу команды устремляются к мячу. Задача игроков, перемещаясь в положении «краба», обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. За нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.

**«В одни ворота».** Игру проводят на половине футбольного поля. В ней участвуют две команды по 3-4 игрока. Одна команда — нападающие, другая — защитники. Начав выполнять ведение и передачи мяча со средней линии, нападающие стремятся пройти к воротам и нанести точный удар. Защитники препятствуют этому. Если нападающие выполнили удар по воротам, им дают 1 очко, а если забили при этом в ворота мяч — 3 очка. Осуществлять удары можно только из-за пределов штрафной площадки. Отобрав мяч, защитники, выполняя ведение и передачи мяча, стремятся дойти с ним до средней линии. За каждую удачную попытку им начисляют 2 очка. Через 8-10 мин. команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### Специальная физическая подготовка

#### 1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

#### 2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

#### 3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

#### 4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

#### 5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

#### 6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

#### 7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

#### 8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

#### 9. Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

### **Техническая и тактическая подготовка**

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

#### 1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;

- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

## 2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### 2.3 Формы аттестации/контроля

**Промежуточная аттестация** осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

**Итоговая аттестация** проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков.

#### **Участие в соревнованиях.**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности обучающегося. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, педагогом дополнительного образования по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов.

### 2.4. Условия реализации программы для детей с ОВЗ

2.1 Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), в МБОУ «Желябовская СОШ» может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

2.2 При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в МБОУ «Желябовская СОШ» могут быть организованы как совместно с другими

обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов)

## 2.5. Список литературы:

### Список использованных источников для педагогов

1. Андреев С., «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
2. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
5. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
7. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
10. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
11. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.:ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.:ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.:ФиС, 2011 г.

### Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей.

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

### Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 12.03.2021г.).
2. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (дата обращения: 19.02.2021г.).
3. Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
4. Управление по физической культуре и спорту мэрии города Новосибирска [www.novosib-sport.ru](http://www.novosib-sport.ru) (дата обращения: 16.03.2021г.).

5. Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/> (дата обращения: 16.03.2021г.).
6. Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 16.03.2021г.).
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> (дата обращения: 16.03.2021г.).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11 лет	12 лет	13 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20

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.

Методические материалы

**ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Преимущественно они являются средствами общей подготовки футболистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в футболе применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся футболом (этап предварительной подготовки и начальной специализации);

— содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на футболистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению футболистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти рук, сжимать и разжимать пальцы.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны.

Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук.



## ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА

Общая физическая подготовка юного футболиста направлена на укрепление и *сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости. Специальная физическая подготовка развивает и совершенствует физические качества и функциональные возможности, специфичные для футболиста. В процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание* меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсмена. В качестве основных средств физической и технической подготовки являются физические упражнения, а основными методами - повторный, а также все варианты и разновидности соревновательного и игрового методов.



**Мыслительная деятельность** занимающихся футболом на занятии неразрывно связана с работой мышления и деятельностью анализаторов (особенно зрительного и двигательного). Мыслительная деятельность активизируется при наблюдении и сравнении изучаемых технико-тактических действий.

Тренер-преподаватель должен ориентировать занимающихся на анализ собственных технических и тактических действий, при этом особенно важны мышечные ощущения. У юных футболистов их необходимо формировать при выраженных усилиях.

**Отдых** (активный, пассивный) должен быть рациональным. Тренер-преподаватель планирует интервал отдыха, который не должен быть затянутым, чтобы не наступало расслабление организма и не снижалась активность нервной системы, и в то же время достаточным для восстановления оперативной работоспособности футболистов.

**Вспомогательная деятельность** включается в общую плотность учебно-тренировочного занятия и состоит в построении и перестроении, раздаче и уборке инвентаря. Рациональность затрат времени на эту деятельность зависит от наличия плана работы тренера-преподавателя на конкретном занятии и дисциплинированности занимающихся.

Форма занятия — это способ структурирования ее содержания, который предполагает организационное построение и управление процессом занятия.



**План воспитательной работы**

Название объединения «Юный футболист»

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Период проведения</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Гражданско-патриотическая воспитание</b>			
1	«Права ребенка»	Сентябрь	Беседа
2	Право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу, право на семью	Октябрь	Беседа
3	«Большие права маленького ребенка»	Ноябрь	Просмотр презентации
<b>Культурологическая воспитание, личностно-волевое</b>			
1	«День матери»	Декабрь	Просмотр видеоролика
2	Нравственные идеалы	Январь	Акция
3	«Учимся быть добрыми»	Февраль	Игровая программа
<b>Физическая воспитание, экологическая воспитание</b>			
1	«День защиты детей»	Май	Спортивные соревнования
2	Соревнования по графику	Сентябрь-май	Игровая программа, конкурсы, акции, спортивные соревнования.
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
1	«Одиннадцать способов ладить со всеми людьми»	Сентябрь	Лекция
2	«Учимся быть добрыми»	Декабрь	Акция
3	«Что такое человечность?»	Апрель	Презентация

## Календарно-тематического планирование

Название объединения «Юный футболист» группа \_\_\_\_\_

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
<b>Сентябрь</b>						
<b>Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России(1ч.).</b>						
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1			ТЕСТ	
<b>Гигиенические знания и навыки. Закаливание (1ч.)</b>						
2.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1				
<b>Правила игры в футбол (1ч.).</b>						
3.	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	1				
<b>Место занятий, оборудование (1ч.).</b>						
4.	Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1				
<b>Итого за месяц</b>		<b>4</b>				
<b>Октябрь</b>						
<b>Общая и специальная физическая подготовка (8 ч.).</b>						
5.	Основные способы развития специальной физической подготовки	1				
6.	Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре.		1			
7.	Акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага,		1	26		

	длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).					
8.	Лёгкоатлетические упражнения.		1			
<b>Итого за месяц</b>		1	3			
<b>Ноябрь</b>						
9.	Подвижные игры: «Бой петухов», «защита крепости»		1			
10.	Эстафеты с преодолением препятствий.		1			
11.	Спортивные игры. Ручной мяч		1			
12.	Специальные упражнения для развития ловкости.					
<b>Техника игры в футбол (9 ч.).</b>						
13	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол		1			
<b>Итого за месяц</b>			<b>5</b>			
<b>Декабрь</b>						
14.	Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях		1			
15.	Техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление.		1			
16.	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы,  внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу		1			
17.	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч					

	для поступающих действий.					
<b>Итого за месяц</b>			<b>5</b>			
<b>Итого за I полугодие</b>		<b>18</b>				
<b>Январь</b>						
18.	Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.		1			
19.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.					
20.	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря					
<b>Итого за месяц</b>		<b>1</b>	<b>2</b>			
<b>Февраль</b>						
21.	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих	<b>1</b>				
<b>Тактика игры в футбол (9 ч.).</b>						
22.	Упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.		1			
23.	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.		1			
24.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.		1			
<b>Итого за месяц</b>			<b>4</b>			
<b>Март</b>						
25.	Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.		1			
26.	Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно		1		28	

	выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.					
27.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.		1			
28.			1			
<b>Итого за месяц</b>			<b>4</b>			
<b>Апрель</b>						
29.	Тактическая подготовка – тактика игры в атаке					
<b>Участие в соревнованиях по футболу (6 ч.)</b>						
30	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований.	<b>1</b>				
31.	Соревнования по мини-футболу		1			
32.	Соревнования по мини-футболу		1			
<b>Итого за месяц</b>		<b>1</b>	<b>3</b>			
<b>Май</b>						
33.	Соревнования по мини-футболу		1			
34	Соревнования футболу		1			
35	Соревнования футболу		1			
36	Итоговое занятие.		1			ТЕСТ
<b>Итого за год</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>			