


**Управление образования города Калуги  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №45  
им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 274 от «31» августа 2023 г.  
Директор  А.М. Ковалев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Футбол**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:  
Артемов Юрий Васильевич  
учитель физической культуры

Калуга, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	«Футбол»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Артемов Юрий Васильевич
<b>Адрес реализации программы</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №45 им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги Адрес: г. Калуга, ул. Николо Козинская, д68 Тел. 731727
<b>Вид программы</b>	– по степени авторства <i>модифицированная</i> , – по уровню освоения – <i>базовый</i>
<b>Направленность</b>	<i>физкультурно-спортивная</i>
<b>Срок реализации программы и объем</b>	1 год, 34 часа
<b>Возраст детей</b>	от 7 до 10 лет
<b>Название объединения</b>	«Футбол»
<b>Кадровое обеспечение</b>	<i>программу реализует учитель физической культуры</i> Артемов Ю.В., высшая категория

## Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	4
1.1 Пояснительная записка .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.4 Планируемые результаты .....	9
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».....	11
2.1 Календарный учебный график .....	11
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Формы аттестации (контроля) .....	14
2.4 Оценочные материалы .....	15
Список литературы.....	16
Приложения .....	17

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года, принятая Правительством Российской Федерации от 19 ноября 2020г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

***Направленность программы*** физкультурно-спортивная

***Вид программы:*** модифицированная

***Язык реализации программы:*** официальный язык Российской Федерации – русский

***Перечень нормативных документов:***

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

**Актуальность программы** Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в футбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий футболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 7- 10 лет и реализуются в течение учебного года.

**Отличительные особенности программы** Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Педагогическая целесообразность** Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, 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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также 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 игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личносно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Программа курса футбол рассчитана на один года. Занятия проходят **1 раз** в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футболистов. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 7-10 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Адресат программы** В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет, имеющие склонность к коллективной игре футбол. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Состав группы, особенности набора** постоянный, разновозрастный набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре футбол.

**Объем программы** 34 часа

**Сроки программы** 1 год

**Режим занятий** Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу

**Формы обучения** очная

**Форма организации образовательной деятельности** секция

**Формы проведения занятий:** теоретические, практические, игры, соревнования

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** - содействие полноценному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- освоить технику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

*Развивающие:*

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

*Воспитательные:*

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	4	5		Опрос, анкетирование

1.1	Основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; Правила оказания первой помощи при травмах;				Опрос, анкетирование
2.	<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</b>	21			Текущий контроль, соревнования
2.1.	общая и специальная физическая подготовка			9	
2.2.	основы техники и тактики игры			12	
3.	<b>Способы спортивно-тренировочной деятельности</b>	7			Диагностический
3.1.	контрольные испытания			4	
3.2.	соревновательная деятельность			3	
4.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие
	Итого	34	5	29	

### Содержание учебного плана

### Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	Теория (5 часов)	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Основы строения и функций организма; Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах;
2	Практика (21 час)	
1	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

2	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
3	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
4	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
5	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
6	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
7	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
9	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
3	Контрольные нормативы (4 часа)	
1	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
2	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Футбол. Развитие быстроты.** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку,



заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

## 1.4 Планируемые результаты

### *Планируемые (ожидаемые) результаты программы:*

Учащиеся должны

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в футбол;
- места занятий и инвентарь.

#### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики футбол;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

#### ***Метапредметные результаты:***

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность

существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### ***Личностные результаты***

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Предметные результаты***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

## **РАЗДЕЛ № 2**

### **«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

#### **2.1 Календарный учебный график**

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

#### **Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>	<b>Форма занятия</b>
----------	-------------	-------------	-------------	----------------------

1	06.09	Введение. История футбола. Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	Теоретическая Практическая
2	13.09	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	Контрольные испытания
3	20.09	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча.	1	Контрольные испытания
4	27.09	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	Практическая Тренировочное занятие
5	04.10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	Практическая Тренировочное занятие
6	11.10	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	Практическая Тренировочное занятие
7	18.10	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Маневрирование.	1	Практическая Тренировочное занятие
8	25.10	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Подстраховка. Резаные удары.	1	Практическая Тренировочное занятие
9	08.11	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Подстраховка. Резаные удары. Эстафеты.	1	Практическая Тренировочное занятие
10	15.11	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Совершенствование удара серединой подъема.	1	Практическая Тренировочное занятие
11	22.11	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар пяткой. Подвижные игры.	1	Практическая Тренировочное занятие
12	29.11	Удары по летящему мячу серединой подъема Удар пяткой.	1	Практическая Тренировочное занятие

13	06.12	Удары по летящему мячу серединой лба. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	Практическая Тренировочное занятие
14	13.12	Удары по летящему мячу боковой частью лба Совершенствование комбинации «смена мест».	1	Практическая Тренировочное занятие
15	20.12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Отбор мяча перехватом.	1	Практическая Тренировочное занятие
16	27.12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Отбор мяча перехватом.	1	Практическая Тренировочное занятие
17	10.01	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1	Теоретическая Практическая
18	17.01	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1	Практическая Тренировочное занятие
19	24.01	Остановка мяча грудью. Отбор мяча выбиванием.	1	Практическая Тренировочное занятие
20	31.01	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты, подвижные игры.	1	Практическая Тренировочное занятие
21	07.02	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Учебная игра.	1	Практическая Тренировочное занятие
22	14.02	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Отбор мяча накладыванием стопы.	1	Практическая Соревнования
23	21.02	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Финт «проброс мяча мимо соперника».	1	Практическая Учебно- тренировочная игра
24	28.02	Обводка с помощью обманных движений (финтов). Финт «проброс мяча мимо соперника».	1	Практическая Учебно- тренировочная игра
25	06.03	Выбивание мяча ударом ногой. Финт «убирание мяча подошвой». Учебная игра.	1	Практическая Учебно- тренировочная игра
26	13.03	Отбор мяча перехватом. Финт «остановка мяча подошвой».	1	Практическая Учебно- тренировочная игра
27	20.03	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Финт «остановка мяча подошвой».	1	Практическая Учебно- тренировочная игра
28	03.04	Отбор мяча в подкате. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». Учебная игра.	1	Практическая Учебно- тренировочная игра

29	10.04	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	Практическая Тренировочное занятие
30	17.04	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Теоретическая Практическая
31	24.04	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя игра.	1	Практическая Учебно- тренировочная игра.
32	08.05	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Позиционные нападения с изменением позиций. Двусторонняя игра.	1	Практическая Учебно- тренировочная игра.
33	15.05	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.	1	Практическая Учебно- тренировочная
34	22.05	Подведение итогов года. Задания на каникулы.	1	Практическая Учебно- тренировочная

## 2.2 Условия реализации программы

*Реальная и доступная совокупность условий реализации программы информационные, методические и иные ресурсы:*

**Материально-техническое обеспечение** – для проведения занятий - спортзал или спортивная площадка, соответствующие гигиеническим нормам и требованиям площади на одного обучающегося.

- волейбольные мячи, плакаты, гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, теннисные мячи.

– **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники

## 2.3 Формы аттестации (контроля)

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей.

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

**Промежуточный контроль** проводится для определения степени усвоения обучающимися учебного материала и результатов обучения. Проводится в форме контрольных занятий, соревнований, тестирования, анкетирования.

**Итоговый контроль** диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		

В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
<b>Промежуточный контроль</b>		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	соревнование, контрольное занятие, тестирование, анкетирование
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	соревнование, открытое занятие, переводные и итоговые занятия коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, отзыв, самоанализ, контрольное занятие тестирование, анкетирование

#### **2.4 Оценочные материалы**

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения в середине и в конце учебного года. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

#### **2.5 Методические материалы**

<p><b>методические особенности организации образовательного процесса</b></p>	<p>Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.</p> <p>Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.</p> <p>Общая методика проведения занятия:</p> <p>1. Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой. 2. Теоретическая часть (есть не на каждом занятии): повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ. 3. Практическая часть: выполнение учащимися заданий и упражнений. 4. Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия. Уборка инвентаря и оборудования.</p>
<p><b>методы обучения и воспитания</b></p>	<p>Словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, методы воспитания и убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация. Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p>
<p><b>педагогические технологии</b></p>	<p>Технология группового обучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, игровой деятельность, здоровьесберегающая технология, игровая технология.</p>
<p><b>дидактические материалы</b></p>	<p>Подборки материалов, игр, заданий, упражнений.</p>
<p><b>методические разработки</b></p>	<p>Подборки разноуровневых заданий, разработки циклов занятий по темам, разделам.</p>

## Список литературы

### Список литературы для педагогов:

1. Асович, А. А. Гуминский, Ю.П Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.
2. Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- Москва «Просвещение», 2006-128с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
5. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. и дополн изд., - 207 с., ил. – Азбука спорта.
6. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.
7. Мировой Футбол. Энциклопедия футбола. - М.: АСТ, Кладезь, **2021**. - 176
8. Сорокин, А.А. Организация спортивного питания юных футболистов / А.А. Сорокин. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 845 с.
9. Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 975 с.
10. Чирва, Б.Г. Футбол. Совершенствование игры вратарей "на противоходе" и "на два темпа": моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 385 с.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

- Алтановский «Методические рекомендации». - М.: Физкультура и спорт, 1997-2005 г.
- Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
- Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 127 с.; 20 см.
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
- Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б.Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
- Козловский «Юный футболист». - М. 1974 г.
- Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание».-М. 1989 г.
- Лаптев А.П. Режим футболиста. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с



## Приложение

### Приложение №1

#### Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта. 2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.

5. *Бег 30 м(5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

#### Контрольные нормативы для учащихся по физ. подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчик и		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	18 5	165	150	190	17 5	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

<b>Бег 30 м с ведением мяча (сек)</b>	7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
<b>Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой</b>				45	55	65
<b>Бег 5x30 с ведением мяча</b>					30,0	28,0
<b>Техническая подготовка (для полевых игроков)</b>						
<b>Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)</b>		6	7	8	6	7
<b>Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.</b>					10,0	9,5
<b>Жонглирование мячом (кол-во раз)</b>		8	10	12		

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

**Условия выполнения контрольных испытаний Для полевых игроков и вратарей.**

По общей физической подготовке.

1. Бег 100 м.
2. Бег 400 м.
3. 6-минутный бег
4. 12-минутный бег
5. Бег 10x30 м.
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места
8. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10x30» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м. 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 чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

2. Бег 5x30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

3. 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 8 коридору шириной 10 м. 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. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

5. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 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 забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

7. 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 за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ

### АНКЕТА для родителей

#### **Выбор учреждения дополнительного образования**

*Отметьте знаком «+» выбранный вами ответ.*

1. Что способствовало выбору вами данного кружка?

- 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 кружка?

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

3. Как вы оцениваете качество образовательных услуг данного кружка?

- 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 кружка?

- 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.