

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:  
решением педагогического совета  
МАОУ ДО «СШ» №25  
Протокол № 5  
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО «СШ» №25  
О.С. Хлюпин  
Приказ № 64 от «25» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

**Возраст обучающихся:** 3-5 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**  
Шайдуко Н.В.— тренер-преподаватель

Артемовский, 2023г.

## **2. Основные характеристики**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
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» (далее – СанПиН);
5. 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»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Для большинства детей и взрослых, занятия футболом являются средством укрепления

здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Помимо этого, игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Занятия по этой программе позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности, тактическими приемами и подготовку к зачислению на предпрофессиональную программу по виду спорта «Футбол».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, развитие физических способностей.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», увеличено количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 5 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет от 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Один академический час равен 35 минутам. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Объем программы** 144 часов.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 1 год.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. Большой объем соревновательной деятельности;
4. Индивидуальное сопровождение детей;
5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

#### **Данная программа имеет один уровень подготовки:**

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола, а также знакомству с историей развития футбола в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

#### **Психофизиологические особенности учащихся, определяющие выбор программы:**

**3-5 лет.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 3-5 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечнососудистую систему. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

**Перечень форм обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Перечень видов занятий:** беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

**Методы обучения:**

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:**

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;
- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

## 2.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

## 2.3. Содержание программы

**Учебный (тематический) план**  
**1-й год обучения(ознакомительный уровень)**

| №<br>п/п | Название темы | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/контроля |
|----------|---------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
|          |               | Всего            | Теория | Практика |                              |

|        |                                         |     |    |     |                                                                                |
|--------|-----------------------------------------|-----|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Вводное занятие                         | 2   | 1  | 1   |                                                                                |
| 2.     | Теоретическая подготовка                | 24  | 20 | 4   | Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы |
| 3.     | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 50  | 2  | 48  | Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль                          |
| 4.     | Специальная физическая подготовка (СФП) | 30  | 2  | 28  | Контрольное тестирование по СФП                                                |
| 5.     | Технико-тактическая подготовка          | 30  | 2  | 28  | Педагогическое наблюдение                                                      |
| 6.     | Участие в соревнованиях                 | 6   | 0  | 6   | Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение                  |
| 7.     | Итоговое занятие.                       | 2   | 1  | 1   |                                                                                |
| Итого: |                                         | 144 | 28 | 116 |                                                                                |

### Содержание программы 1-й год обучения(ознакомительный уровень)

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

**Практика:** товарищеская встреча по футболу.

#### 2. Теоретическая подготовка

**Теория:**

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола.
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические

требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

- Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

- Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### ***Практика:***

- викторины по истории футбола, о строении, функциях организма человека;
- просмотры телевизионных трансляций футбольных матчей;

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### ***Теория:***

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой и малыми мячами.
- Акробатические упражнения. Особенности упражнений, влияние упражнений на общефизическую подготовку.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

#### ***Практика:***

- строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами, перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два, перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, повороты в движении;
- общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.
- общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении; упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.
- акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.
- подвижные игры: эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;
- легкоатлетические упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель;
- контрольное тестирование по ОФП.

### **4. Специальная физическая подготовка**

### ***Теория:***

- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки, приседания, прыжки. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Техническая подготовка. Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

### ***Практика:***

- упражнения для развития стартовой скорости по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом»;
- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.);
- бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину; выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- упражнения для развития ловкости. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;
- технические упражнения: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;
- контрольное тестирование по СФП.

## **5. Техничко -тактическая подготовка**

### **Теория:**

- Техника владения мячом полевого игрока. Понятия «Удар внутренней стороной стопы», «Удар серединой подъема», «Удар носком», «Ведение мяча», «Дриблинг», «Финт» и др.
- Техника владения мячом вратаря Арсенал технических приемов вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.
- Тактическая подготовка. Тактика нападения и тактика защиты. Групповая тактика. Командная тактика. Тактика игры вратаря. Действия вратаря в обороне. Действия вратаря в атаке. Руководство действиями партнёров. Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

### **Практика:**

- упражнения по технике владения мячом полевого игрока: удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния; удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот; удар носком, резаные удары внутренней и внешней частями подъема; удары по мячу головой; удар лбом с места, удар головой в прыжке, остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега и в падении; Финт «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, финт «ложная остановка», в парах, финт «подбрось мяч», в парах, финт «выпад в сторону», финт «переступание через мяч».
- упражнения по технике владения мячом вратаря: ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами, ловля мяча сверху, ловля мяча сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря, ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой.
- перевод, броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками.
- упражнения по тактике нападения: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.
- упражнения по тактике защиты: закрывание и перехват мяча, страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скречивание». Защита против быстрого нападения и постепенного нападения. Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.
- упражнения по тактике игры вратаря: действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке. Организация атаки при ударе от ворот.
- оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

## **6. Участие в соревнованиях**

**Практика:** Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

## **7. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов работы объединения за учебный год.

**Практика:** товарищеская встреча по футболу.

## 2.4. Планируемые результаты

**Результатом образовательной деятельности** детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

### **Личностные:**

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия футболом;

### **Метапредметные:**

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Предметные:**

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные приемы футбола и получают практические навыки знаний этими приемами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям футболом на продвинутом уровне.

## 3. Организационно-педагогические условия.

### 3.1. Календарный учебный график ознакомительного уровня программы на 2022-2023 учебный год

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |     |
|-------|---------------------------------------------------|-----|
| 1     | количество учебных недель                         | 36  |
| 2     | количество учебных дней                           | 108 |
| 3     | количество часов в неделю                         | 6   |
| 4     | количество часов                                  | 216 |
| 5     | Недель в первом полугодии                         | 17  |
| 6     | Недель во втором полугодии                        | 19  |

|    |                            |                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Начало занятий             | 01.09.2022                                                                                                                                                                                           |
| 8  | Каникулы                   | 1.01.2023 - 08.01.2023                                                                                                                                                                               |
| 9  | выходные (праздничные) дни | 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства. |
| 10 | окончание учебного года    | 31 мая 2023г.                                                                                                                                                                                        |

### **3.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- футбольные ворота с сетками - 2 шт.;
- футбольные мячи - 5 шт.;
- мяч набивной 2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 10 шт.
- форма (компл.) - 15 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.
- секундомер - 1 шт.
- флажки судейские - комплект

#### **Кадровое обеспечение**

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

#### **Методические материалы**

## **Общая характеристика педагогического процесса.**

***При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:***

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

### ***Наглядные методические приемы:***

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

***Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:***

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажёрного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

### **Рекомендуемая структура занятия:**

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным элементам футбола.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

### **Методические материалы по программе:**

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности

действий с мячом: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

### **3.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для оценки качества усвоения теоретического и практического материала применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы (Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает тестовые задания, включающие вопросы по основам теоретических знаний по программе. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе, где 5 баллов – высокий уровень, 3-4 балла – средний уровень, до 3х баллов – низкий уровень знания теоретических основ);

- педагогическое наблюдение учащихся на учебно-тренировочных занятиях, товарищеских играх и соревнованиях (в ходе наблюдения за игрой ребят, выполнения поставленных педагогом задач на занятиях, педагог оценивает по следующим критериям: 5 баллов - учащиеся владеют игровыми действиями (тактическими действиями), соответственно возрастной группе и периоду обучения, ориентируются на площадке, умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне; 0 - баллов - учащиеся не владеют игровыми действиями (тактическими действиями), не ориентируются на площадке, не умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, не умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне);

- товарищеские встречи, соревнования (участие в соревнованиях оценивается по количеству набранных баллов: победа в составе команды - 1 балл, ничья - 1/2 балла, поражение - 0 баллов. Лучший результат за учебный год определяется по сумме очков за все соревнования и товарищеские встречи);

- контрольное тестирование по ОФП (эффективность применяемых средств по общефизической подготовке проверяется контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания: бег на короткие дистанции (30,60м, 100м); бег на длинные дистанции (3000м.); сгибание - разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища за 1 мин., челночный бег 3 x 10 м. Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);

- контрольное тестирование по СФП (контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения. Используются следующие тестовые упражнения: удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий), жонглирование мячом ногами (кол-во ударов), удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий) и др.. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше)

### **Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей**

#### **- ОФП:**

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                                       | Результаты  |             |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
|          |                                                                             | 3           | 4           | 5          |
| 1.       | Челночный бег 3х10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)              | 10,3<br>6,2 | 10,0<br>6,0 | 9,3<br>5,5 |
| 2.       | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 1           | 1           | 2          |
| 3.       | Кросс без учета времени (м)                                                 | 300         | 300         | 500        |
| 4.       | Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)                           | 8,5         | 10,5        | 12,5       |
| 5.       | Лазание по канату с помощью ног (м)                                         | 1,0         | 1,5         | 2          |
| 6.       | Полоса препятствий (количество баллов)                                      | 7           | 7           | 9          |
| 7.       | Прыжок в длину с места (см)                                                 | 130         | 140         | 145        |
| 8.       | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз                    | 4           | 4           | 5          |

#### **- по технической подготовке:**

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

#### **Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча

производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### **По технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

#### **Для вратарей:**

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**Таблица результатов**  
**Группы 1 года обучения**

| № п/п | Тесты                                                                                                                                                                             | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1     | Удар по мячу на дальность (м)                                                                                                                                                     | 24 м            | 22 м.           | 18 м.          |
| 2     | Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек) | 12с.            | 14 с.           | 16 с.          |
| 3     | Бег на 30 метров с ведением мяча (с)                                                                                                                                              | 7 с.            | 8 с.            | 10 с.          |
| 4     | Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)                                                                                                                                        | 8               | 6               | 4              |

## Список литературы

### *Нормативные документы:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
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» (далее – СанПиН);
5. 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»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### *Литература, используемая при составлении программы:*

1. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Учебно-методическое пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
2. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Уч. методич.

пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

3. 4. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

4. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

5. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.

6. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.

7. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.

8. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.

9. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.

10. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.

11. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.

12. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. – М.: Педагогическое общество России, 2004.

13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

#### *Литература для учащихся и родителей:*

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.

2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.

3. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.

4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.

5. Подвижные игры: / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.

6. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021975

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024