

**Управление образования администрации  
МО Оренбургский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Оренбургского района  
Оренбургской области»**

**РАСМОТРЕНО И  
СОГЛАСОВАНО**  
Методическим советом  
МБУДО СПШ Оренбургского района  
Протокол № 2 от 23.03 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Футбол»**

Возраст учащихся: с 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Верещагин Дмитрий Петрович –  
тренер – преподаватель  
первой квалификационной категории

Оренбургский район, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	5
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Педагогическая целесообразность	5
	1.6. Адресат программы	6
	1.7. Объем и сроки освоения программы	6
	1.8. Формы организации образовательного процесса	6
	1.9. Режим занятий	6
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	7
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	8
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	15
<b>1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	15
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	20
<b>2.1.</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ</b>	20
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	23
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	24
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	25
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	28
<b>7.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	29
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол»</b>	29
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b>	31

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно – оздоровительном этапе.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

**1.1. Направленность программы** – физкультурно – спортивная нацелена на приобретение теоретических, практических навыков, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);

- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

- Уставом Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области».

Характеристика проектов, в соответствии с направлением деятельности:

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся;

**1.2. Уровень программы.** Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

**1.3. Актуальность программы** заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов.

**1.4. Отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с обучающимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в соревнованиях. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа «Футбол» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, В.А.Соколов, г.Санкт-Петербург, 2021 г.

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы футбола», В.Г.Сёмин, г. Белёв, 2020 г.

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, В.И. Дергунов, г. Хвалынский, 2022 г.

**1.5. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся 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.

Программа актуальна на сегодняшний день, 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, что благотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**1.6. Адресат программы.** На обучение по данной программе зачисляются учащиеся с 7 – 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

**1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 ч.

**1.8. Формы организации образовательного процесса.** Форма обучения очная. Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

**1.9. Режим занятий.** Продолжительность занятий составляет по 90 минут 2 раза в неделю.

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности должны быть индивидуальны.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

## 2. Цель и задачи программы

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

Задачи и преимущественная направленность этапа:

Образовательные:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. История возникновения футбола.	1	1	2	Входной контроль

2	Правила безопасности во время занятий юных футболистов	1	1	2	Входной контроль
3	Правила игры в футбол (основные понятия)	1	1	2	Входной контроль
4	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	1	1	2	Входной контроль
5	Техническая подготовка	4	12	16	Текущий контроль
6	Физическая подготовка	4	16	20	Текущий контроль
7	Подвижные игры и эстафеты	2	12	14	Текущий контроль
8	Игра в футбол малыми составами	-	8	8	Промежуточный контроль
9	Контрольные испытания	-	6	6	Итоговый контроль
	Итого	14	58	72	

### **Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в футбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

## **3.2. Содержание учебного плана**

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема
1	Техника безопасности при занятиях футболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях футболом.
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.
3	История становления и развития футбола Футбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России.
4	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.
5	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.
6	Общее понятие о технике игры в футбол

#### Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;

- 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 30, 60, 100, 400 м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;

- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

## **Техническая подготовка**

### **Техника передвижения:**

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

### **Удары по мячу ногой:**

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

### **Удары по мячу головой.**

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

- Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

### **Остановка мяча.**

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

### **Ведение мяча.**

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

### **Обманные движения /финты/.**

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».

-обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка**

Тактика падения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

-Используя короткие и средние передачи.

-Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

-Комбинация «пропуск мяча».

-Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

-Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

-Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.

-Совершенствование в «перехвате».

-Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

-Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

-Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.

-Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

-Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

-Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

-Организация и построение «стенки».

-Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

-Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

-Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

-Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

-Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

-обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

### **Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов — неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является

формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Техника безопасности на занятиях футболом. Спортивная форма для занятий на улице. Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях футболом.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Теоретическое занятие Опрос
2		По расписанию	Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений.	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Экспертная оценка
3		По расписанию	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Теоретическое занятие
4		По расписанию	Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная «Вызов номеров».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Тестирование Игра
5		По расписанию	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Опрос

			катыщегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.				
6		По расписанию	История становления и развития футбола. Футбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России. Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Теоретическое занятие Экспертная оценка
7		По расписанию	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку».	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Экспертная оценка
8		По расписанию	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбора мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
9		По расписанию	Совершенствование упражнения с набивными мячами Упражнения с партнером.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
10		По расписанию	Совершенствование упражнения с набивными мячами Упражнения с партнером.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
11		По расписанию	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль

			отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч».				
12		По расписанию	Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Совершенствование бега сотягощением. Поднимание прямых ног в виси.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
13		По расписанию	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
14		По расписанию	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в виси.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
15		По расписанию	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
16		По расписанию	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
17		По расписанию	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
18		По расписанию	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль

			сместа и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.			зал	
19		По расписанию	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
20		По расписанию	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
21		По расписанию	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
22		По расписанию	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
23		По расписанию	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
24		По расписанию	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2 нападении.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
25		По расписанию	Совершенствование ударов покатящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка

			сопротивлением защитника.				
26		По расписанию	Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
27		По расписанию	Совершенствование ударов полетящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Опрос
28		По расписанию	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
29		По расписанию	Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
30		По расписанию	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
31		По расписанию	Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Тестирование
32		По расписанию	Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Экспертная оценка
33		По расписанию	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Экспертная оценка

34		По расписанию	Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Тестирование
35		По расписанию	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Экспертная оценка
36		По расписанию	Контрольных испытаний. Играв футбол 5х5, 6х6.	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Тестирование

## 2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Мяч футбольный № 5 – 20 шт., мяч футзал – 12 шт., стенка футболистов (тренажер), конуса – 40 шт., насос для накачки мячей – 1 шт., манишки – 20 шт., секундомер – 1 шт., форма футболиста – 3 комплекта, 63 шт., свисток судейский – 1 шт., ворота 7,32 x 2,44 – 1 комплект, ворота для футзала – 1 комплект, ворота – 1 комплект, сетки на ворота – 4 комплекта, футбольное поле (травяной газон) 105 x 70 м., разметочная машина – 1 шт., флажки угловые – 4 шт.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

### Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

### Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «футболу» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области футбола, педагогики и психологии.

## 2.1 Воспитательный компонент программы

**Цель воспитания:** создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Особенности организуемого воспитательного процесса:** воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

### **Виды, формы и содержание деятельности.**

#### **Работа с коллективом учащихся:**

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

### **Планируемые результаты и формы их демонстрации**

#### **Результат воспитания:**

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащимися потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№п/п</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Примечание</b>
1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности	

		(День знаний)		учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	
2	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско-патриотическое	310 лет со дня рождения П.И. Рычкова	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		250 лет со времени рождения Н.Н. Бахметова,	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных	

		оренбургского военного губернатора в 1798-1803 гг.		представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		280 лет со времени рождения Е.И. Пугачева	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в ВОВ	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

### 3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы

#### 4. Оценочные материалы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

#### Нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				сдано	Не сдано
		результат	результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Не менее 3 раз		1	0

### Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

### 5. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

#### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов</li> <li>- самостоятельное чтение специальной литературы;</li> <li>- практические занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение новых знаний;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- работа с учебно-методической литературой;</li> <li>- работа по фотографиям;</li> <li>- работа по рисункам;</li> <li>- работа по таблицам;</li> <li>- практический показ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- специальная литература;</li> <li>- учебно-методическая литература;</li> <li>- журналы;</li> <li>- научно-популярная литература;</li> <li>- оборудование и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в беседе;</li> <li>- краткий пересказ учебного материала;</li> <li>- семинары;</li> <li>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.</li> </ul>

1	2	3	4	5
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр. упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### Медицинское обследование

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий футболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом больницы 2 раза в учебном году (октябрь- апрель)

## 6.Список литературы

1. Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А. М. Акимов. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. - 380 с.
2. Алешин, П. П., Семин, Ю. Народный тренер России Мостовой, А. Целых, Денис – по прозвищу "Царь". Параметрическая локализация Абсолюта (комплект из 3 книг) / П. Алешин и др. – Москва: Городец, 2019. - 434 с.
3. Байбородова, Л. В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
4. Байбородова, Л. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
5. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: [http://vcht.center/wp-content/uploads/MR\\_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf](http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf)
6. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В. П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2020. - 144 с
7. Лапшин, О. Учим играть в футбол. Планы уроков / О. Лапшин. – Москва: Человек, 2021. - 256 с.
8. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022 – 22 с.
9. Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.
10. Чирва, Б. Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б. Г. Чирва. – Москва: ТВТ Дивизион, 2021. - 975 с.
11. Чирва, Б. Г. Футбол. Совершенствование игры вратарей "на противоходе" и "на два темпа": моногр. / Б. Г. Чирва. – Москва: ТВТ Дивизион, 2020. – 385.

## Приложение 1

Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

### Нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				сдано	Не сдано
		результат	результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Не менее 3 раз		1	0

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

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

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

## Приложение 2

### Возрастные и психологические особенности обучающихся

Характерные особенности детей младшего школьного возраста: доверчивая обращенность к внешнему миру; мифологичность мирозерцания; свободное развитие чувств и воображения; бессознательное и позже – регулируемое чувством или замыслом подражание; построение моральных идеалов – образцов. Фабульный, игровой, исследовательский характер познания. Сознательное перенесение «установки на игру» в свои деловые и серьезные отношения с людьми (игривость, невинное лукавство); хрупкость эмоциональных переживаний, внутренний индивидуализм, раздвигающий субъективный и объективный мир в сознании ребенка.

Таким образом, чтобы обучение младших школьников было продуктивным, педагог учитывает психологические и возрастные особенности и другие факторы, оказывающие влияние на успешность обучения младшего школьника. Обучение в объединении, в виду своей новизны, достаточно сложный вид деятельности для ребенка. Педагог учитывает специфику учебной и игровой деятельности, появившиеся новообразования этого периода, чтобы лучше организовать образовательную деятельность и правильно построить занятие. Методы воспитания: поощрение, внушение, метод примера, ситуации для закрепления положительного.

Средний школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, межличностное общение. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для подражания, общение.

Характерные особенности детей среднего школьного возраста: усиленное внимание к собственному внутреннему миру; развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику; авантюризм, балансирование «на грани» в целях самоиспытания; утрата внешних авторитетов; опора на личный опыт; моральный критицизм, негативизм; внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость. Самоуверенность, любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома). Лживость «во спасение», лукавство. Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием. Мышление подростка становится все более самостоятельным, творческим, активным, формируется практическая мышления, а затем и самокритичность, высокая мнемическая активность.

Методы воспитания: привитие положительного через компанию, групповой коллектив, закрепление родителями роли социальной защиты для ребенка.

Старший школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, профессиональная ориентация, волевая активность. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для подражания, общение. Характерные особенности детей старшего школьного

возраста: этический максимализм, внутренняя свобода, эстетический и этический идеализм, художественный, творческий характер восприятия действительности, бескорыстие в увлечениях, стремление познать и переделать реальность, благородство и доверчивость.

Возрастные особенности старшего подростка: потребность в энергетической разрядке, отсутствие экономии в поступках, потребность в самовоспитании, активное подражание идеалу, отсутствие выносливости к эмоциональным нагрузкам, половое любопытство; подвержен эмоциональному «заражению»; значимость истины и справедливости; критичность; бескомпромиссность; потребность в автономии; адаптация к одобрениям и к неудачам; отсутствие авторитета возраста; резкие колебания характера и самооценки; интерес к качествам личности (и к сверстникам, и к взрослым); потребность в популярности; пристрастие к эффектам шокового характера; отзывчивость на доброту; чувствительность к разладу в семье; равнение на взрослых; потребность «быть»; устойчивость нравственных стереотипов, следование моральным установкам. Учение уходит на «второй план».

Возрастные особенности личности старших школьников: развитие сознательности обдумывание своих намерений и поведения проявление высокой целеустремленности в работе настойчивость в преодолении встречающихся трудностей работа над своим самовоспитанием становятся более требовательными к себе стремятся выработать у себя те черты, которые способствуют осуществлению намеченных планов.

Вывод: все это показывает, какое большое значение имеют внутренние факторы (цели, мотивы, установки и идеалы) в развитии личностных качеств старшеклассников. Методы воздействия: побуждение преодоления трудностей.