

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

Принята на заседании  
методического совета  
от «20» мая 2025 г.

Протокол № 4



Утверждаю:  
Директор МБУДО  
СИП Оренбургского района  
Иванов О.М.

«20» мая 2025 г.

МП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

Автор-составитель:  
Мишкин Александр Аркадьевич,  
тренер-преподаватель

г. Оренбург, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
	1.1. Направленность программы	5
	1.2. Уровень освоения программы	6
	1.3. Актуальность программы	6
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Педагогическая целесообразность	7
	1.6. Адресат программы	7
	1.7. Объем и сроки освоения программы	8
	1.8. Формы организации образовательного процесса	8
	1.9. Режим занятий	9
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>10</b>
	3.1. Учебный план	10
	3.2. Содержание учебного плана	12
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>15</b>
<b>1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	<b>15</b>
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>22</b>
<b>2.1.</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ</b>	<b>23</b>
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	<b>26</b>
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	<b>27</b>
<b>5.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>35</b>
<b>6.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>37</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол»</b>	<b>37</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Возрастные и психологические особенности обучающихся</b>	<b>39</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Система контроля и зачетные требования.</b>	<b>41</b>

## **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.

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391

«Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области.

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации 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. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

### **1.1. Направленность программы**

Программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на приобретение теоретических, практических навыков в футболе, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, 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.

### **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. На данном уровне учащийся осваивает основы футбола.

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.**

В том, что футбол способствует не только развитию физических качеств, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность в суставах, но и является активным отдыхом.

Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе Спортивной школы.

### **1.4. Отличительные особенности**

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 учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в спортивных 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.**

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

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 положительно сказывается на здоровье занимающихся.

### **1.6. Адресат программы.**

По данной программе зачисляются учащиеся 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 и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

*Младший школьный возраст* – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние футбола особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

*В среднем школьном возрасте* обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами,

готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Футбол», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

#### **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.

### **1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

### **1.8. Формы организации образовательного процесса.**

Форма обучения очная. Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микро-группах.

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 мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям).

### **1.9. Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.



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).

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель** – развивать физические и морально-волевые качества у учащихся посредством занятий футболом.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развить тактические навыки и умения в командной игре;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Образовательные:**

- формировать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- формировать основы знаний, умений вида спорта «футбол»;
- обучить основам приема техники и тактики футбола;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий футболом.

## **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

- сформированы у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- развиты тактические навыки и умения в командной игре;
- развиты физические и специальные качества;
- расширены функциональные возможности организма;
- создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности,

сотрудничества, ситуация успеха.

**Предметные:**

- имеют представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- сформированы основы знаний, умений вида спорта «футбол»;
- имеют навыки приема техники и тактики футбола;
- обучены приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий футболом.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

№	Раздел /темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование, входная диагностика
2.	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	
2.1	Значение ОФП в подготовке футболистов.	2	2	4	Опрос, практическое упражнение
2.2	Обучение технике удара по мячу.	2	2	4	Опрос, практические упражнения
2.3	Совершенствование техники удара по мячу	2	2	4	Опрос. Игры и эстафеты
2.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча	2	2	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.5	Техника игры вратаря	2	4	6	Опрос, практические упражнения
3	<b>Раздел 2. Техника нападения</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	Контрольное упражнение
3.1	Индивидуальные действия без мяча. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	6	10	Опрос, игры и эстафеты

3.2	Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия	2	6	8	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Тактика защиты	2	4	6	Опрос, игры и эстафеты
<b>4</b>	<b>Раздел 3. Игра по правилам с заданием</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	Контрольное упражнение
4.1	Правила игры в футбол.	2	6	8	Опрос, практические упражнения
4.2	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	6	8	Опрос, практические упражнения
<b>5</b>	<b>Раздел 4. Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
5.1	Основы техники и тактики игры	2	4	6	Опрос, тренинг-игра
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>	

### Нормативная часть рабочей программы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
СО	7	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

**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

#### *Вводное занятие ( 2ч)*

**Теория ( 1 ч):** Краткие исторические сведения о возникновении игры в футбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Предупреждение травматизма.

**Практика ( 1ч):** Проведение входной диагностики. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

**Раздел 1. Общая физическая подготовка ( 2 2 ч )**

**Тема 1.1:** Значение ОФП в подготовке футболистов.(4 ч)

**Теория (2 ч):** Значение ОФП в подготовке футболистов.

**Практика (2 ч):** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Тема 1.2:** Обучение технике удара по мячу. ( 4 ч)

**Теория (2 ч):** Обучение технике удара по мячу.

**Практика (2 ч):** Удары по неподвижному мячу (после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега (стойки, барьеры), после имитации сопротивления партнера, после реального сопротивления партнера (игра 1х1), удары по движущемуся мячу (прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар). Удары по мячу головой. Удары серединой 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, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением

**Тема 1.3:** Совершенствование техники удара по мячу. (4 ч)

**Теория ( 2 ч):** Совершенствование техники удара по мячу.

**Практика ( 2 ч):** Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуката. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

**Тема 1.4:** ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. ( 4 ч)

**Теория (2 ч):** ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.

**Практика ( 2 ч):** Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно

по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Тема 1.5:** Техника игры вратаря. ( 6 ч)

**Теория ( 2 ч):** Техника игры вратаря.

**Практика ( 4 ч):** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Раздел 2. Техника нападения. ( 24 ч )**

**Тема 2.1:** Индивидуальные действия без мяча. Двухсторонняя учебная игра.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ( 10 ч)

**Теория ( 4 ч):** Индивидуальные действия без мяча. Двухсторонняя учебная игра.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Практика ( 6 ч):** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Спортивные игры: «Футбольный слалом», «Пингвины с мячом», «Сумей догнать», «Попади в мишень».

**Тема 2.2:** Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.( 8 ч)

**Теория (2 ч):** Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.

**Практика ( 6 ч):** Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно

касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

**Тема 2.3:** Тактика защиты.( 6 ч)

**Теория (2 ч):** Тактика защиты.

**Практика ( 4 ч):** Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры». Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

**Раздел 3. Игра по правилам с заданием. ( 16 ч )**

**Тема 3.1:** Правила игры в футбол. ( 8 ч)

**Теория ( 2 ч):** Правила игры в футбол.

**Практика (6 ч):** Правила игры. Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Учебная игра.

**Тема 3.2:** Права и обязанности игроков. Судейская терминология. ( 8 ч )

**Теория (2 ч):** Права и обязанности игроков. Судейская терминология.

**Практика (6 ч) :** Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Планирование и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: судья в поле, судьи на линии. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Раздел 4. Основы техники и тактики. ( 6 ч )**

**Тема 3.1:** Основы техники и тактики. ( 6 ч)

**Теория (2 ч):** Основы техники и тактики.

**Практика (4 ч):** Тактика падения. 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.

**Итоговое занятие. Контрольные испытания.**

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Сдача нормативов.

## **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	Краткие исторические сведения о возникновении игры в футбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Предупреждение травматизма. Проведение входной диагностики. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Теоретическое занятие. Вводный инструктаж. Опрос
2		По расписанию	Значение ОФП в подготовке футболистов.	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Экспертная оценка
3		По расписанию	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Спортивные игры
4		По расписанию	Обучение технике удара по мячу.	2	Групповое	Спортивный	Тестирование

					занятие	зал	Игра
5		По расписанию	Удары по неподвижному мячу (после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега (стойки, барьеры), после имитации сопротивления партнера, после реального сопротивления партнера (игра 1x1), удары по движущемуся мячу (прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическое занятие
6		По расписанию	Совершенствование техники удара по мячу	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Теоретическое занятие тест
7		По расписанию	Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Практическое занятие



			полуплета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета.				
8		По расписанию	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	лекция
9		По расписанию	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
10		По расписанию	Техника игры вратаря.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	беседа
11		По расписанию	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические занятия

			живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.				
12		По расписанию	Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические занятия
13		По расписанию	Индивидуальные действия без мяча. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	лекция
14		По расписанию	Индивидуальные действия без мяча. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос

15		По расписанию	Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическое занятие
16		По расписанию	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическое занятие
17		По расписанию	Спортивные игры: «Футбольный слалом», «Пингвины с мячом», «Сумей догнать», «Попади в мишень».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическое занятие
18		По расписанию	Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
19		По расписанию	Маневры на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическое упражнение

			поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.				
20		По расписанию	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
21		По расписанию	Передача мяча, приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
22		По расписанию	Тактика защиты	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
23		По расписанию	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведения, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические занятия
24		По расписанию	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические занятия
25		По расписанию	Правила игры в футбол.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
26		По расписанию	Правила игры. Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические занятия
27		По расписанию	Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба.	2	Групповое занятие	Спортивный	Опрос

			Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.			зал	
28		По расписанию	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические занятия
29		По расписанию	Права и обязанности игроков. Судейская терминология.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа. Опрос
30		По расписанию	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Планирование и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические занятия
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	Практические занятия
33		По расписанию	Основы техники и тактики.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, опрос
34		По расписанию	Тактика падения. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов.	2	Групповое занятие	Футбольное поле	Практические занятия
35		По	Способы и	2	Групповое	Футбольное	Практическое

		расписанию	разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.		ое занятие	поле	ие занятия
36		По расписанию	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Сдача нормативов.	2	Индивидуальные и групповые занятия	Футбольное поле	Контрольные игры

## 2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Для полноценных занятий футболом необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время им может быть футбольное поле с естественным или искусственным покрытием. В зимнее время – спортивный зал.

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:

#### Электронные образовательные ресурсы:

#### Электронные книги

1. Андреев С. Алиев Е. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе
2. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы. Д. С. Николаев, В. А. Шальнов – Ульяновск, УЛГТУ, 2008
3. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. – МГАФК, Малаховка, 2009
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006

5. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007

### **Интернет-ресурсы**

1. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

2. <http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Министерство спорта российской федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)

3. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

4. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)

5. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта российской федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)

6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

7. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)

8. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

9. <http://bmsi.ru/> БМСИ - библиотека международной спортивной информации

10. <http://sportfiction.ru> «Спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека

11. <https://rfs.ru> Официальный сайт Российской федерации футбола [Электронный ресурс]

12. <http://www.sports.ru> «Все новости спорта»

### **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 учащихся 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 (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности 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	День учителя	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	
		295 лет со дня рождения русского полководца Александра Васильевича Суворова	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		День воинской славы России	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	Май	Формирование	

		Великой Отечественной войне		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 и методические материалы

*Оценочная форма достижения личностных и метапредметных результатов*

**Цель:** выявить динамику развития личностных и метапредметных результатов учащихся в течение учебного года.

**Методы:** педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование, результаты соревнований и показательных выступлений.

№	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия																	
		Личностные									Метапредметные								
		Мотивация на здоровый образ жизни			Волевые качества личности			Морально- этические ориентации			Регулятивные			Познавательные			Коммуникативные		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И
1																			
2																			
3																			

**В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика**

Показатели	Критерии по уровням		
	<i>Высокий (3балла)</i>	<i>Средний (2балла)</i>	<i>Низкий (1балл)</i>
<b>Личностные результаты</b>			
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность,	Проявляет трудолюбие и усердие в своей	Имеет представление о волевых качествах

	трудолюбие, упорство, усердие.	деятельности.	личности.
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.
<b>Метапредметные результаты</b>			
Регулятивные	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и рассуждать; - анализировать свое эмоциональное состояние; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - рассуждать, при приведении доказательств испытывает затруднения; Испытывает затруднения при: - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при: - планировании решения учебной задачи; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; - презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать. Испытывает затруднения при: - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	Способен: - высказывать предположения. Испытывает затруднения при: - выборе решений из нескольких предложенных; - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - работать с информационными источниками; - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Испытывает затруднения при: - работе с информационными источниками; - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические	Имеет представление о источниках информации. Испытывает затруднения при: - описании объекта, устных сообщениях.

## Оценочная форма достижения предметных результатов.

М	ФИ учащегося	Правила безопасности и на занятиях.			Термины и понятия			Общефизическая подготовка												Специальная подготовка								
								Общеразвивающие упражнения						Упражнения на координацию и равновесие			Нормативы комплекса ГТО			Техника работы руками			Техника работы ногами			Техника борьбы		
		в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и	в	т	и						

«В» - входящая

«Т» - текущая

«И» - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням			
	Высокий (3балла)	Средний (2балла)	Низкий (1балл)	
<b>Правила безопасности на занятиях. Правила дорожного движения</b>	Знает и успешно применяет в практической деятельности правила безопасности на занятиях и правила дорожного движения.	Знает правила безопасности на занятиях и правила дорожного движения, при применении в практической деятельности испытывает небольшие затруднения.	Знает правила безопасности на занятиях и правила дорожного движения, при применении в практической деятельности испытывает затруднения.	
<b>Термины и понятия</b>	Владеет в рамках программы, терминами и понятиями в области туризма и краеведения. Самостоятельно применяет знания в практической деятельности.	Владеет в рамках программы, терминами и понятиями в области туризма и краеведения. При применении знаний в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности терминов и понятий в области туризма и краеведения испытывает затруднения	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Знает и самостоятельно применяет в практической деятельности технику выполнения общеразвивающих упражнений	Знает технику выполнения общеразвивающих упражнений. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности техники выполнения общеразвивающих упражнений испытывает затруднения	
<b>Упражнения на координацию и равновесие</b>	Знает и самостоятельно применяет в практической деятельности технику	Знает технику выполнения упражнений на координацию и равновесие. При применении в практической	При применении в практической деятельности техники	

	выполнения упражнений на координацию и равновесие.	деятельности необходима помощь педагога.	выполнения упражнений на координацию и равновесие испытывает затруднения
<b>Нормативы комплекса ГТО</b>	Нормативы и критерии по возрастам		
<b>Техника работы руками</b>	Знает в рамках программы и самостоятельно применяет в практической деятельности технику атакующих и защитных действий руками	Знает в рамках программы технику атакующих и защитных действий руками. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности техники атакующих и защитных действий руками испытывает затруднения.
<b>Техника работы ногами</b>	Знает в рамках программы и самостоятельно применяет в практической деятельности технику атакующих и защитных действий ногами	Знает в рамках программы технику атакующих и защитных действий ногами. При применении в практической деятельности необходима помощь педагога.	При применении в практической деятельности техники атакующих и защитных действий ногами испытывает затруднения.
<b>Техника борьбы</b>	Знает и использует в практической деятельности технику бросков и захватов в различных видах борьбы.	Знаком с техникой бросков и захватов в различных видах борьбы. При применении в практической деятельности и подборе экипировки необходима помощь педагога.	Испытывает затруднения при применении в практической деятельности техники бросков и захватов в различных видах борьбы.

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал.</b>	<b>Формы подведения итогов</b>	<b>Техническое оснащение</b>
1. Вводное занятие.	беседа	Словесный метод	Инструкции по охране труда. Специальная литература, фотографии, таблицы, анкеты	Заполнение журнала-инструктажа Опрос-беседа.	Инструкции по охране труда. Журнал инструктажа.

2.Общая и специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	Практический метод, наглядный метод. Круговая тренировка. Метод повторения. Интервальный метод.	С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000 Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010	Уровень развития по итогам выполнения контрольных нормативов.	Видеоматериалы, иллюстрации. Модели.
3.Технико-тактическая подготовка.	Практическое занятие. Групповая форма.	Практический метод, наглядный метод. Метод максимальных нагрузок. Поточный метод.	С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008	Уровень развития по итогам выполнения контрольных нормативов.	Секундомер. Свисток. Конусы.

Выявление уровней освоения учащимися содержания программы.

Выявление и анализ результатов осуществляется по окончании изучения каждого модуля (информационная карта освоения учащимися модуля, карта самооценки и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося), а также на этапе промежуточной и итоговой аттестации (информационная карта результатов участия подростков в конкурсах, фестивалях и выставках разного уровня).

Информационная карта освоения учащимися модуля.

Название модуля, кол-во часов

Ф.И.О. учащегося

№ п/п	Параметры результативности освоения модуля	Оценка результативности освоения модуля		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)

1	Теоретические знания			
2	Практические умения и навыки			
3	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4	Потребность в самообразовании и саморазвитии			
5	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

После оценки каждого параметра результативности освоения модуля, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения модуля в соответствии с нижеприведенной шкалой:

1- 4 балла - модуль освоен на низком уровне;

5-10 баллов - модуль освоен на среднем уровне;

11-15 баллов - модуль освоен на высоком уровне.

Информационная карта освоения модуля заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения учащимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого подростка.

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостояте-	- сообщение новых знаний; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по	- рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный



	льное чтение специальной литературы;	рисункам; -работа по таблицам;	литература; - оборудование и инвентарь.	анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-трениро-вочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный
<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.

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.

**При реализации программы используются следующие методические материалы:**

**Интернет - ресурсы**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. - Олимпийский Комитет России (<http://olympic.ru>)
3. Официальный сайт Федерации футбола России (<http://www.rfs.ru/>)
4. - Библиотека международной спортивной информации (<http://bmsi.ru/doc/>)
5. - Электронная библиотека (<http://www.bibliofond.ru/>)
6. - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/press/>)

*Методические материалы:*

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско- юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков.- М.: Советский спорт, 2008.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
5. Годик МЛ. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

**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.

8. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

9. Голомазов С.В. Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В.

10. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

11. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.

12. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976

13. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для институтов ФК / В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2003.

14. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, П.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

15. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008.

16. Качалин Г.Д. Тактика футбола. ФиС, 1986 г.

17. Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974 г.

18. Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;

19. Лапшин, О. Учим играть в футбол. Планы уроков / О. Лапшин. – Москва: Человек, 2021. - 256 с.

20. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.

21. Матвеев ЛИ. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

22. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд. стереотипа. - М.: Советский спорт, 2007.

23. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.

24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.

25. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

26. 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.

27. Чирва, Б. Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б. Г. Чирва. – Москва: ТВТ Дивизион, 2021. - 975 с.

28. 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 практичность 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 вырабатывать 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.

## **Приложение 3**

### **Система контроля и зачетные требования.**

#### **Нормативные требования.**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с



установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях
- Выполнение контрольных упражнений по ОФП.

#### **Цель:**

Контроль над качеством физического развития обучающихся СОГ.

#### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

#### **Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся СШ. Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь-октябрь, апрель-май ежегодно). Результаты тестирования хранятся в учебной части СШ. При переходе спортсмена на этап начальной подготовки она служит основанием для его включения в списки групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

**1. Бег 30 м с высокого старта (сек).** Проводится на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или спортзала в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

**2. Непрерывный бег 5 мин (м).** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

**3. Челночный бег 3 x 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

**4. Бег на месте** в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

**5. Прыжок в длину, тройным и десятикратный прыжок с места (см)** выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

**6. Прыжок вверх (см)** выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

**7. Прыжки с «прибавками»**, количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки».

На расстоянии  $1/4$  величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению, упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $3/4$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность.

Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

**Подтягивание в висе на перекладине**, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см.** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта, положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

**Выкрут с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до одного сантиметра или наклеена сантиметровая лента. Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку

назад за спину. Не сгибая рук в локтевом суставе, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

**Наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше со знаком - Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

#### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

В таблице № 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения пяти обязательных и трех дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В таблицах 2 и 3 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

Таблица 1

#### П Е Р Е Ч Е Н Ь

Видов спорта и упражнение для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Виды спорта	Бег 30 м	Непрерывный бег	Бег на месте 10 сек	Челночный бег 3x10 мет	Прыжок в длину	Прыжок вверх	Прыжок с приставками	Подтягивание на руках	Бросок мяча
1. Акробатика, прыжки на батуте	++	+	++	++	+	++	++	++	+
2. Баскетбол, гандбол	++	++	+	++	+	++	++	+	+
3. Бокс	++	++	++	+	+	++	++	++	+
4. Борьба греко-римская, вольная, дзюдо, самбо	++	++	+	++	++	+	+	++	+
5. Велоспорт шоссе	++	++	++	++	++	+	+	++	+
6. Волейбол	+	++	++	++	++	++	+	+	+
7. Спортивная гимнастика	++	+	+	++	++	++	++	++	+
8. Легкая атлетика: спринт, барьеры	++	++	++	++	++	++	+	+	+

9. Легкая атлетика: средние и длинные дист.	++	++	++	++	++	+	+	++	+
10. Легкая атлетика: метание	++	+	+	++	++	++	+	++	+
11. Легкая атлетика: многоборье	++	++	++	+	++	++	+	+	+
12. Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+
13. Лыжный спорт	++	++	+	++	++	+	++	++	+
14. Тяжелая атлетика	++	++	+	++	+	++	++	++	+
15. Футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+



3.	длину с места. см.	5	156 и бол	171 и бол	186 и бол	196 и бол	211 и бол	226 и бол	236 и бол	251 и бол
		4	141- 155	156- 170	171- 185	181- 195	196- 210	211- 225	221- 235	236- 250
		3	126- 140	141- 155	156- 170	166- 180	181- 195	196- 210	206- 220	221- 235
		2	111- 125	126- 140	141- 155	151- 165	166- 180	181- 195	191- 205	206- 220
		1	110 и мен	125 и мен	140 и мен	150 и мен	165 и мен	180 и мен	190 и мен	205 и мен
4.	Прыжок вверх, с места, см	5	33 и бол	38 и бол	43 и бол	48 и бол	55 и бол	60 и бол	64 и бол	67 и бол
		4	28- 32	32- 37	37- 42	42- 47	48- 54	53- 59	57- 63	60-66
		3	23- 27	26- 31	31- 36	37- 42	41- 47	46- 52	50- 56	53-59
		2	18- 22	20- 25	25- 30	31- 36	34- 40	39- 45	43- 49	46-52
		1	17 и мен	19 и мен	24 и мен	30 и мен	33 и мен	38 и мен	42 и мен	45 и мен
5.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5	286 и бол	326 и бол	366 и бол	396 и бол	436 и бол	480 и бол	536 и бол	586 и бол
		4	236- 285	276- 325	316- 365	351- 395	391- 435	436- 485	486- 535	536- 585
		3	186- 235	221- 275	261- 315	306- 350	346- 390	386- 435	436- 485	486- 535
		2	136- 185	170- 220	211- 260	261- 305	301- 346	336- 385	386- 435	436- 485
		1	135	169	210	260	300	335	385	435 и

			и мен	и мен	и мен	и мен	и мен	и мен	и мен	и мен
6.	Подтягивание из виса кол- во раз	5	6 и бол	8 и бол	11 и бол	13 и бол	15 и бол	18 и бол	21 и бол	25 и бол
		4	4-5	6-7	8-10	9-12	11- 14	13- 17	15- 20	18-24
		3	3	4-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17
		2	2	2-3	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1	1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
7.	Челночный бег 3x10 м, с	5	8,2 и мен	7,9 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,6 и мен
		4	8,3- 8,8	8,0- 8,5	7,8- 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,7- 7,1
		3	8,9- 9,4	8,6- 9,1	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,2- 7,6
		2	9,5- 10,0	9,2- 9,7	9,0- 9,5	8,6- 9,2	8,4- 8,8	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,7- 8,1
		1	10,1 и бол	9,8 и бол	9,6 и боле е	9,3 и боле е	8,9 и боле е	8,6 и боле е	8,4 и боле е	8,2 и более

**СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В ГРУППАХ ВИДОВ СПОРТА**

Группы видов спорта	Виды спорта (или отдельные дисциплины)	Суммарная оценка уровня в баллах
1	Легкая атлетика (короткие и средние дистанции, барьерный бег, прыжки, многоборья), велоспорт, гандбол, большой теннис, футбол, хоккей, конькобежный спорт, лыжные гонки, дзюдо,	24

	водное поло.	
2	Акробатика, гимнастика спортивная, гребля, бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, легкоатлетические метания, современное пятиборье, бокс, фехтование, спортивное ориентирование, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание, волейбол, настольный теннис, бадминтон, прыжки на батуте, виды борьбы (кроме дзюдо), прыжки в воду, плавание, фристайл, баскетбол, горнолыжный спорт,	22
3	Гимнастика художественная, виды стрельбы, стрельба из лука, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, синхронное плавание, конный спорт.	20

### **Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, СШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.



В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

### **Прогнозируемые результаты**

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025