

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

Рассмотрена  
на заседании методического совета  
протокол № 4 от 29 мая 2024г.

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 3 от 20 мая 2024г.



Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»  
Т.В. Финюкова  
Приказ № 250 от 21 мая 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол. Школьный спортивный клуб «Снежный барс»  
(Новые места 2024)**

**Уровень программы:** базовый

**Форма реализации:** очная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 144

**Возраст:** 11 - 15 лет

**Программу разработал:**

заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

Чукчукова Диана Хайдаровна

**Педагог, реализующий программу:**

Купцова Ирина Александровна, педагог дополнительного образования

**Структура**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности «Футбол»**

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	9
1.3. Планируемые результаты .....	10
1.4. Учебно-тематический план.....	11
1.5. Содержание учебно-тематического плана .....	13
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>23</b>
2.1. Календарный учебный график .....	23
2.2. Формы аттестации/контроля .....	26
2.3. Оценочные материалы .....	28
2.3. Методические материалы .....	29
2.4. Условия реализации программы.....	32
2.5. Воспитательный компонент программы .....	33
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>36</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности является неотъемлемой и необходимой частью целостного образовательного процесса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45».

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей и подростков, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по созданию высокооснащенных мест в дополнительном образовании по направлению «Школьный спортивный клуб».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2002 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 12.07.2023 года № 1397-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ)
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и

Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по 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»;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

- 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 образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Локальные акты МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

- Устав МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение о проектировании, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – базовый.

Настоящая программа входит в комплекс программ разного уровня освоения (стартового, базового продвинутого), объединенных по направлению «Школьный спортивный клуб». Срок освоения программы – 1 год. Принцип последовательного освоения комплекса программ, входящих в направление, позволяет учитывать разный уровень развития и заинтересованности тем или иным видом спорта, разную степень освоения материала детьми. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Разноуровневое последовательное обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое

обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

Уровень программы базовый, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

**Дополнительность программы** связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательной организации. Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности детей и подростков, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от лица, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

**Отличительные особенности программы** заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ футбола и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий;

педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Инновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

**Новизна программы** обусловлена современным состоянием физического развития обучающихся 11 – 15 лет, которое характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Профориентационная направленность программы** предполагает, оказание педагогической поддержки учащимся, что очень важно для дальнейшего выбора профиля обучения и сферы будущей профессии. Соотнесение своих возможностей, индивидуальных особенностей с требованиями разных профессий помогут учащимся в дальнейшем планировании своего профессионального пути в области спорта.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 11-15 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 11-12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8–10 раз по 10–15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2–3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15–30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели

тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

**Объём программы – 144 часа.**

**Срок освоения программы – 1 год обучения.**

**Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного занятия - 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут. Наполняемость групп составляет 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей при УлГТУ № 45».

При реализации программы необходимо соблюдение следующих рекомендаций: посещение занятий более чем в 2-х объединениях в один день не рекомендуется; предпочтительно совмещение занятий спортивной и неспортивной направленностей.

**Структура образовательного процесса по программе**

**Режим занятий при очном обучении**

Год обучения	Кол-во часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	144	1	64	2	2x45 мин с перерывом 15 минут	4
		2	80	2	2x45 мин с перерывом 15 минут	4

**Режим занятий при дистанционном обучении**

Год обучения	Количество часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	144	1	64	2	2x30 мин с перерывом 10 минут	4
		2	80	2	2x30 мин с перерывом 10 минут	4

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени



(академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Целью данной программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (футбола).

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

### Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники футбола;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

#### Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

### **1.3. Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в футбол.

#### 1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	
1.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	-	Беседа, опрос
1.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2	-	Беседа, опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	
2.1.	Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.2.	Упражнения для мышц, шеи и туловища	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.3.	Упражнения для ног	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.4.	Упражнения для развития координационных способностей	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.5.	Упражнения для развития быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.6.	Упражнения для развития силы	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы

2.7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости	2	-	2	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
3.1.	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие ловкости	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
4.1.	Техника передвижения	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.2.	Удары по мячу ногами	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.3.	Удары по мячу головой	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.4.	Остановка мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.5.	Ведение мяча	6	-	6	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.6.	Отбор мяча	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4.7.	Техника игры вратаря	4	-	4	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
5.1.	Тактика нападения	20	-	20	
5.1.1	Индивидуальные действия без мяча	4	-	4	Выполнение упражнений
5.1.2.	Индивидуальные действия с мячом	4	-	4	Выполнение упражнений
5.1.3.	Групповые действия	4	-	4	Выполнение упражнений
5.1.4.	Командные действия	8	-	8	Выполнение упражнений

5.2.	Тактика защиты	14	-	14	
5.2.1.	Индивидуальные действия	4	-	4	Выполнение упражнений
5.2.2.	Групповые действия	6	-	6	Выполнение упражнений
5.2.3	Тактика вратаря	4	-	4	Выполнение упражнений
6.	<b>Игровая практика</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	Командная игра
7.	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

## 1.5. Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема 1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России

*Теория:* Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и регионе.

*Форма контроля.* Тестирование по технике безопасности.

#### Тема 1.2. Развитие футбола в России и за рубежом.

*Теория:* Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола. «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

*Форма контроля.* Тестирование по правилам личной гигиены, работа в группах над мини-проектами «Нам есть чем гордиться»

#### Тема 1.3. Правила игры, организация и проведение соревнований.

*Теория:* Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при

различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Форма контроля: Разбор игровых ситуаций.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 2.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах**

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

### **Тема 2.2. Упражнения для мышц, шеи и туловища**

Практика: Наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

### **Тема 2.3. Упражнения для ног**

Практика: Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития координационных способностей**

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами,

боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, комплект утяжелителей для рук, 500г., комплект утяжелителей для ног, 500г., скакалка, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки.

### **Тема 2.5. Упражнения для развития быстроты**

Практика: Старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях.

Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, комплект утяжелителей для рук, 500г., комплект утяжелителей для ног, 500г., скакалка, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, секундомер.

### **Тема 2.6. Упражнения для развития силы**

Практика: Элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения с гантелями. Метание мячей на дальность.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, комплект утяжелителей для рук, 500г., комплект утяжелителей для ног, 500г., скакалка, насос для накачивания мячей, сетка

для переноса мячей, корзина для хранения мячей, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, секундомер.

### **Тема 2.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Практика: Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: Комплект мячей набивных, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, комплект утяжелителей для рук, 500г, комплект утяжелителей для ног, 500г.

### **Тема 2.8. Упражнения для развития общей выносливости**

Практика: Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: Комплект мячей набивных, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, секундомер.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты**

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.



Упражнения в ловле мяча

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, секундомер.

### **Тема 3.2 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

Практика: Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, комплект мячей набивных, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, комплект утяжелителей для рук, 500г, комплект утяжелителей для ног, 500г, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

### **Тема 3.3. Упражнения для развития ловкости**

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, комплект мячей набивных, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, скакалка, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

### **Тема 3.4. Упражнения для развития специальной выносливости**

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Форма контроля: Наблюдение. Мониторинг показателей.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, секундомер.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Техника передвижения**

Практика: Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

### **Тема 4.2. Удары по мячу ногой**

Практика: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

Оборудование: Мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, свисток. Стойка для обводки, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

### **Тема 4.3. Удары по мячу головой**

Практика: Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

Оборудование: Мяч мини-футбольный, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

### **Тема 4.4. Остановка мяча**

Практика: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на

месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Оборудование: Мяч мини-футбольный, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

#### **Тема 4.5. Ведение мяча**

Практика: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Оборудование: Мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, свисток, стойка для обводки, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

#### **Тема 4.6. Отбор мяча**

Практика: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Оборудование: Мяч мини-футбольный, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

#### **Тема 4.7. Техника игры вратаря**

Практика: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и 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 и с рук.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишки, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, перчатки вратарские, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Тактика нападения**

##### **5.1.1. Индивидуальные действия без мяча**

Правильное расположение на 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.

### **5.1.2. Индивидуальные действия с мячом**

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

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.

### **5.1.3. Групповые действия**

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **5.1.4. 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.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишки двух цветов, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, перчатки вратарские, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

## **Тема 5.2. Тактика защиты**

### **5.2.1. Индивидуальные действия**

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

### **5.2.2. Групповые действия**

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

### **5.2.3. Тактика вратаря**

Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывание удара от своих ворот, введение мяча в игру открывшемуся партнеру, занятие правильной позиции при стандартных положениях.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишки двух цветов, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, перчатки вратарские, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

## **Раздел 6. Игровая практика**

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Форма контроля Участие в игре, наблюдение.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишки двух цветов, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, перчатки вратарские, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

## **Раздел 7. Контрольные игры и соревнование**

Практика: Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по футболу.

Форма контроля Участие в игре, наблюдение.

Оборудование: Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишки двух цветов, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, перчатки вратарские, свисток, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

## **Самостоятельная работа учащихся**

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, при пропусках занятий, а также на период каникул и праздников, обучающимся могут даваться индивидуальные планы (домашние задания) по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По физической подготовке: упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, футбольными).

По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера могут проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы ведения мяча, другие – приемы отбора мяча, третьи – технику игры вратаря.

Педагогом может быть разработано особое содержание учебно-воспитательной работы как для высокомотивированных и одаренных учащихся с целью подготовки к участию в международных и всероссийских дистанционных конкурсах и олимпиадах

по физической культуре, так и для учащихся со слабым здоровьем, с целью преодоления недостатков двигательной и координационной сферы у обучающихся средствами футбола, с выполнением подготовительных и подводящих упражнений.

Форма контроля: мониторинг достижений учащихся.

### **1.3.4 Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, рекомендации по физическим средствам восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются игры (волейбол, теннис, ручной мяч), воспитательные мероприятия. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизированные функциональные пробы.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 144 учебных часа, первый модуль обучения – 64 часа (16 учебных недель), второй модуль обучения – 80 часов (20 учебных недель). Общее количество учебных недель – 36. Общее количество учебных дней – 235.

Занятия проводятся 2 раз в неделю продолжительностью 2 часа, перемена – 15 минут,

Дата начала занятий первого модуля – 09 сентября, дата окончания – 31 декабря 2024г. Дата начала занятий второго модуля – 09 января, дата окончания – 31 мая 2025г.

### Календарно-учебный график группы по программе «Футбол» 2024/2025 учебный год

Педагог д/о: Купцова Ирина Александровна

Место проведения: спортивный зал, стадион, спортивная площадка (Лицей при УЛГТУ № 45), малый спортивный зал, кабинет № 38 (теоретические занятия)

Время проведения занятий: в соответствии с приказом по лицейю.

Изменения расписания занятий: -

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата провед.	Примеч.
<b>МОДУЛЬ I</b>						
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
2	Развитие футбола в России и за рубежом	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
3	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Теоретическое занятие	Беседа, опрос		
4	ОФП СФП Техника передвижения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
5	ОФП СФП Техника передвижения	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
6	Техника передвижения	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
7	ОФП СФП Удары по мячу ногой	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
8	ОФП СФП Удары по мячу ногой	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
9	Удары по мячу ногой	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
10	ОФП СФП Удары по мячу головой	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
11	ОФП СФП Удары по мячу головой	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		

12	Удары по мячу головой	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
13	ОФП СФП Остановка мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
14	ОФП СФП Остановка мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
15	Остановка мяча	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
16	ОФП СФП Ведение мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
17	ОФП СФП Ведение мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
18	Ведение мяча	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
19	Ведение мяча	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
20	ОФП СФП Отбор мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
21	ОФП СФП Отбор мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
22	Отбор мяча	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
23	ОФП СФП Техника игры вратаря	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
24	ОФП СФП Техника игры вратаря	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы		
25	Техника игры вратаря	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
26	ОФП СФП Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
27	ОФП СФП Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
28	Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
29	ОФП СФП Тактика нападения Индивидуальные действия с мячом	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
30	ОФП СФП Тактика нападения Индивидуальные действия с мячом	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
31	Тактика нападения Индивидуальные действия с мячом	2	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений		
32	ОФП СФП Тактика нападения Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		



МОДУЛЬ II						
33	ОФП СФП Тактика нападения Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
34	Тактика нападения Групповые действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
35	ОФП СФП Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
36	ОФП СФП Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
37	Тактика нападения Командные действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
38	ОФП СФП Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
39	ОФП СФП Тактика нападения Командные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
40	Тактика нападения Командные действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
41	ОФП СФП Тактика защиты Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
42	ОФП СФП Тактика защиты Индивидуальные действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
43	Тактика защиты Индивидуальные действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
44	ОФП СФП Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
45	ОФП СФП Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
46	ОФП СФП Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
47	ОФП СФП Тактика защиты Групповые действия	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
48	Тактика защиты Групповые действия	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
49	ОФП СФП Тактика защиты Тактика вратаря	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
50	ОФП СФП Тактика защиты Тактика вратаря	0,5 0,5 1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений		
51	Тактика защиты Тактика вратаря	2	Однонаправленное занятия	Выполнение упражнений		
52	Игровая практика	2	Целостно-игровое	Командная		

			занятие	игра		
53	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
54	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
55	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
56	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
57	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
58	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
59	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
60	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
61	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
62	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
63	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
64	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
65	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
66	Игровая практика	2	Целостно-игровое занятие	Командная игра		
67	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
68	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
69	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
70	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
71	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
72	Контрольные игры и соревнования	2	Целостно-игровое занятие	Соревнование		
	Итого	144				

## 2.2. Формы аттестации/контроля

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогом в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это дает ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Формами аттестации программы являются:

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

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Аттестация по технико-тактической подготовке по футболу проводится на

основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

## 2.3. Оценочные материалы

### Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения Единица измерения		норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,4
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
4	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
5	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более 12,4	не более 12,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземление на обе ноги	см	не менее 110	не менее 105
7	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 330	не менее 270
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	не менее 10
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

### **Техническая подготовка**

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 11-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

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

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

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

### **2.3. Методические материалы**

#### Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения – формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания – означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

#### Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха

перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

## 2.4. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия. К ним относятся:

- помещения, отвечающие нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям;
- мебель (рабочий стол, стулья, рабочее место педагога);
- материально-техническое обеспечение;
- учащиеся, желающие посещать объединение;
- организация работы с родителями (проведение совместных мероприятий – викторины, дискуссии, соревнования, конкурсы, экскурсии, участие в работе объединения оказание консультативной помощи);
- методическая литература;
- психолого-педагогическое сопровождение подростков

### Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2



### Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

### Психолого-педагогическое сопровождение

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в период обучения по программе может осуществляться как самим педагогом дополнительного образования, так и, при необходимости, или запросу, педагогом-психологом и включает в себя:

- диагностика (психических процессов, творческих и личностных особенностей, эмоционального состояния и атмосферы в коллективе, удовлетворенности образовательным процессом).
- психолого-педагогическое просвещение (создание условий для повышения психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей).
- консультирование;
- коррекционно-развивающая работа (создание условий для раскрытия потенциальных возможностей ребенка).

### Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение программы включает в себя, помимо основной и дополнительной литературы, научно-популярные периодические издания, такие как журналы и газеты, рекомендованные для ознакомления педагога, обучающихся и родителей, интернет-ресурсы:

- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы; записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола;
- <https://www.kemdussh5.ru/%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB/>
- <https://rfs.ru/projects/russian-football/akademiya-rfs>
- <https://vshkole.rfs.ru/>
- СМИ <https://www.sport-express.ru/> .

## **2.5. Воспитательный компонент программы**

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России,

осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях основного общего и среднего общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения

(итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна - моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ»	Сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях. Решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микрогруппам	Сентябрь
3	Просмотр матчей Чемпионата России по футболу	подготовка «чек-листа» перед просмотром матча, обсуждение в команде	Сентябрь - Ноябрь
4	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=96gXf8-2Vnw">https://www.youtube.com/watch?v=96gXf8-2Vnw</a>	Ноябрь
5	Викторина «Знатоки Конституции»	Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.	Декабрь
6	«Ульяновская область: вчера, сегодня, завтра»	Ульяновская область: предприятия региона, известные люди, достижения. Работа с кейсовыми заданиями, дискуссия.	Январь
7	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер»	профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. работа на портале <a href="https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/professions">https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/professions</a>	Февраль
8	Участие в акции «Международный субботник»	знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	Апрель
9	Просмотр фильмов «Тренер», «Стрельцов», «Матч» и пр.	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	Май

### 3. Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Андреев С., «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
2. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
5. Годик М., С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
7. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г. 12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
8. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К, 2007. – 320 с
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
- 10.Промский В., Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
- 11.Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
- 12.Футбол – обучение базовой техники. – М.: 2016 г. Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
- 13.Цирик Б., «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
- 14.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

#### Список литературы для учащихся и их родителей (законных представителей)

1. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
4. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
6. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
10. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005 .