

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕГОРСКАЯ  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: AC1F4753-3FC7-888F-3D04-4F8B954C389D

Владелец: Андросенко Наталья Петровна

18.11.2024 19:00 (МСК)

**РАССМОТРЕНА**  
протокол заседания  
педагогического совета

от 30.08.2024г. №14

**СОГЛАСОВАНА**  
заместитель директора  
МБОУ «Нижнегорская  
школа-лицей № 1»

\_\_\_\_\_ Л.Я.Олексина

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ  
«Нижнегорская  
школа-лицей №1»

Пр. № 333 от 30.08.2024г.

\_\_\_\_\_ А.А. Цыганков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Футбол 5-7кл»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся от 11 до 13 лет

Срок реализации - 1 год

Вид программы – модифицированная

Уровень -стартовый

Составитель: педагог дополнительного образования

Бодеристов Андрей Анатольевич

Нижнегорский 2024г.

Рецензент: заместитель директора

МБОУ «Нижегородская ШЛ №1» \_\_\_\_\_ Л.Я. Олексина  
(должность) (подпись)

«29» августа 2024г.

Согласовано: директор МБОУ «Нижегородская ШЛ №1» \_\_\_\_\_ А.А.Цыганков  
(должность) (подпись)

«29» августа 2024г.

## **1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Внесены изменения в нормативно-правовую базу программы в соответствии с изменениями в действующем законодательстве РФ.

Основой разработки настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – Программы) является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 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 Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций 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»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для

- реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Нижнегорская школа-лицей №1» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБОУ «Нижнегорская ШЛ №1»);
  - Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Нижнегорская школа-лицей №1» Нижнегорского района Республики Крым;
  - Положение о порядке приема, перевода, зачисления и отчисления, восстановления обучающихся, принятых на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нижнегорская школа-лицей №1» Нижнегорского района Республики Крым»;
  - Положение об аттестации обучающихся по программам дополнительного образования в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Нижнегорская школа-лицей №1» Нижнегорского района Республики Крым.
  - Программа «Футбол 5-7 кл» является **модифицированной** и разработана на основе: дополнительной образовательной программы «Футбол», составитель Шамаева Г.И., г.Москва

**Направленность Программы:**физкультурно-спортивная

**Актуальность Программы** -обусловлена тем, что в ней представлены современные направления развития обучающихся, укрепление их здоровья. Программа, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на удовлетворение потребности в двигательной активности. По итогам мониторинга запросов социума на конкретные виды и направления дополнительного образования в Нижнегорском районе, данная программа входит в перечень востребованных.

**Новизна Программы.** Программа направлена важным образом на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

**Отличительные особенности Программы..** Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении

состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей

**Педагогическая целесообразность**–педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

**Адресат Программы** – обучающиеся от 11 до 13 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

**Объем и срок освоения Программы: 72 часа, 1 год.**

**Уровень программы-**Стартовый уровень Программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы. Условием зачисления на стартовый уровень программы является соответствие заявленному возрасту.

**Формы организации образовательного процесса:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Методика организации учебного процесса строится с учётом психофизических способностей обучающихся. Занятия проводятся в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным постоянным составом кружка «Футбол 5-7 кл.» Допускается разница в рамках одной группы в возрасте от одного до трех лет. Наполняемость группы до 20 человек.

Основания для зачисления – заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий 45 минут с 10-минутным перерывом. Расписание занятий составляется для каждой группы с учётом обеспечения благоприятного режима труда и отдыха обучающихся в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, по согласованию с пожеланиями обучающихся и их родителей (законных представителей).

**72 часа в год, 2 раза в неделю, занятия по 45 минут;**

| Уровень освоения<br>Год обучения | Количество рабочих недель | Количество в неделю |                                          |       | Количество в год |       |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|
|                                  |                           | Дней                | Число и продолжительность занятий в день | Часов | Занятий          | Часов |
| Стартовый уровень<br>1 год       | 36                        | 2                   | 2 по 45 мин                              | 2     | 72               | 72    |

## 1.2. Цель и задачи Программы:

**Цели:** формирование условий для развития личности ребенка, создание спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

**Задачи:** Сформировать представление о футболе, познакомить с историей появления футбола.

**образовательные (предметные, обучающие):**

1. Обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по футболу.
2. Обучить основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.

**личностные (воспитательные):**

1. Сформировать у обучающихся сознательность, высокие моральные, волевые и физические качества, готовить к труду и защите Родины.
2. Воспитать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

**метапредметные (развивающие):**

1. Совершенствовать физические природные данные.

2. Способствовать развитию сознания, мышления, самостоятельности, развитию мотивации в необходимости регулярных занятий спортом, потребности в саморазвитии.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы:**

Воспитательная работа в рамках программы «Футбол 5-7кл» направлена на знакомство учащихся с историей футбола; на формирование у подростков уважения к культуре, истории и традициям своей страны и Республики Крым; на воспитание чувства гордости, уважения и почитания символов Российской Федерации и Республики Крым: Герб, Флага и другой российской символики; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях МБОУ «Нижегородской школы-лицей №1», спортивных мероприятиях и соревнованиях, проводимых к знаменательным и историческим датам. Обучающиеся участвуют в просмотре международных спортивных соревнований по футболу и другим видам спорта с участием российских спортсменов, участвуют в просмотре видеоматериалов патриотической тематики.

В результате проведения воспитательных мероприятий обучающихся будет сформировано понимание: чтобы стать настоящим футболистом, недостаточно просто овладеть первоначальными навыками футбола. Ты должен заняться собой, воспитать в себе следующий комплекс умений: быть ответственным, ибо результат поединка зависит от тебя самого; быть дисциплинированным, выполнять режим занятий; быть упорным во время тренировок, стремиться преодолеть трудности для достижения победы; проявлять уважение ко всем и во всем: быть честным во время футбольных матчей и уважать соперника, внимательным к замечаниям старших, товарищам по команде. На примерах советских и российских футболистов у воспитанников будет сформировано чувство патриотизма и гордости за свою страну, стремление не сдаваться, не жалеть сил для достижения цели.

### **1.4. Содержание Программы:**

#### **Учебный план:**

#### **1 год обучения (72 часа)**

| №  | Наименование раздела, темы                                                               | Учебные часы |          |           | Форма аттестации/ контроля |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------|----------------------------|
|    |                                                                                          | Всего        | Теория   | Практика  |                            |
|    | <b>Раздел 1 Вводные занятия.</b>                                                         | <b>2</b>     | <b>2</b> |           |                            |
| 1. | История футбола. Инструктаж по ТБ                                                        | 2            | 1        | 1         | Беседа, опрос              |
|    | <b>Раздел 2. <u>Передвижения и остановки мяча.</u></b>                                   | <b>16</b>    | <b>4</b> | <b>12</b> |                            |
| 2  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 4            | 2        | 2         |                            |
| 3  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой                           | 4            | 2        | 2         |                            |
| 4  | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы                                         | 4            |          | 4         |                            |

|              |                                                                      |           |           |           |                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| 5            | Остановка мяча грудью                                                | 2         |           | 2         |                  |
| 6            | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы                    | 2         |           | 2         |                  |
|              | <b>Раздел 3: <u>Удары по мячу</u></b>                                | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  |                  |
| 7            | Удары по неподвижному мячу                                           | 4         | 2         | 2         |                  |
| 8            | Удары по катящемуся мячу                                             | 2         |           | 2         |                  |
| 9            | Удары по летящему мячу                                               | 2         |           | 2         |                  |
|              | <b>Раздел 4: <u>Ведение мяча, обводка и отбор мяча.</u></b>          | <b>12</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>  |                  |
| 10           | Обводка с помощью обманных движений (финтов)                         | 6         | 2         | 4         | Сдача нормативов |
| 11           | Выбивание мяча ударом ногой                                          | 6         | 2         | 4         |                  |
|              | <b>Раздел 5: <u>Игра вратаря.</u></b>                                | <b>10</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>  |                  |
| 12           | Удары по воротам                                                     | 6         | 2         | 4         |                  |
| 13           | Подача мяча в штрафную площадь                                       | 4         |           | 4         |                  |
|              | <b>Раздел 6: <u>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</u></b> | <b>10</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>  |                  |
| 14           | Развитие быстроты.                                                   | 4         |           | 4         |                  |
| 15           | Развитие силы                                                        | 2         |           | 2         |                  |
| 16           | Развитие выносливости.                                               | 4         | 2         | 2         |                  |
|              | <b>Раздел 7: <u>Тактика игры</u></b>                                 | <b>12</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>  |                  |
| 17           | Тактика свободного нападения                                         | 2         |           | 2         |                  |
| 18           | Позиционные нападения                                                | 4         | 2         | 2         |                  |
| 19           | Нападение в игровых заданиях                                         | 4         | 2         | 2         |                  |
| 20           | Индивидуальные, групповые игры                                       | 2         |           | 2         |                  |
| 21           | <b>Раздел 8: <u>Итоговое занятие</u></b>                             | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  |                  |
| 22           | Итоговая аттестация                                                  | 2         |           |           | Соревнования     |
| <b>Всего</b> |                                                                      | <b>72</b> | <b>20</b> | <b>52</b> |                  |

## СОДЕРЖАНИЕ

**1.Вводное занятие.2часа.**

**Теория (2 часа)**

История футбола.

Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП и при проведении тренировок. Знакомство с порядком и содержанием работы кружка, с правилами обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма, форма футболиста.

### **2. Передвижения и остановки мяча (16 часов)**

#### **Теория (4 часа)**

Планирование тренировки. Режим спортсмена. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

#### **Практика (12 часов)**

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча грудью.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

### **3. Удары по мячу (8 часов)**

#### **Теория (2 часа)**

Принципы техники удара по мячу.

#### **Практика (6 часов)**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема

Удары по летящему мячу серединой лба

Удары по летящему мячу боковой частью лба

### **4. Ведение мяча, обводка и отбор мяча (12 часов)**

#### **Теория (4 часа)**

Принципы техники обучения ведения мяча, обводке и отбору.

#### **Практика (8 часов)**

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

### **5. Игра вратаря (10 часов)**

#### **Теория (2 часа)**

Стойка вратаря, техника ловли мяча, игра на выходах.

#### **Практика (8 часов)**

Ловля катящегося мяча

Ловля мяча, летящего навстречу

Ловля мяча сверху в прыжке

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

## **6.Выполнение комбинаций из освоенных элементов(10 часов)**

### **Теория ( 2часа)**

Обучение основным принципам развития силы,быстроты,выносливости.

### **Практика (8 часов)**

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

#### *Физическая подготовка*

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

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

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

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

## **7.Тактика игры(12часов)**

### **Теория ( 2часа)**

Тактика ведения игры.

### **Практика (8 часов)**

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций

Позиционные нападения с изменением позиций

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.Двусторонняя учебная игра

*Подвижные игры и эстафеты:* игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.Игры, развивающие физические способности

## **8.Итоговое занятие(2часа)**

**Практика (2часа)** Учебные двухсторонние игры.

### **1.5.Планируемые результаты.**

По итогам освоения программы обучающиеся

**Будут знать:**

- Терминологию избранной игры.
- Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).
- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Будут уметь:**

- Подготавливать места занятий.
- Помогать в судействе.

- Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

**Личностные результаты:** Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям футбола;
- разовьют волевые качества средствами футбола: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

**Метапредметные результаты:** Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью, предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию, осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

**Предметные результаты:**

**Ведение мяча**

1. ведение внутренней стороной стопы
2. ведение внешней стороной стопы.
3. ведение мяча подъёмом
4. ведение мяча подошвой

**Передача мяча**

1. передача мяча внутренней стороной стопы
2. передача мяча внешней стороной стопы
3. передача мяча подъёмом
4. передача мяча пяткой

**Удары по воротам**

1. удар по мячу с подъёма
2. удар по мячу внутренней стороной стопы
3. удар по мячу внешней стороной стоп

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

| Месяц                         | сентябрь                                                                                                              |   |   |   | октябрь |   |   |   | ноябрь |    |    |    | декабрь                  |    |    |    | январь |    |    | февраль |    |    |    | март |    |    |    |    | апрель |    |    |    | май |    |    |    |                     |  |  |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|--------|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|---------------------|--|--|--|
| Недели обучения               | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13                       | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20      | 21 | 22 | 23 | 24   | 25 | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 |                     |  |  |  |
| Кол-во часов в неделю (групп) | 2                                                                                                                     | 2 | 2 | 2 | 2       | 2 | 2 | 2 | 2      | 2  | 2  | 2  | 2                        | 2  | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2       | 2  | 2  | 2  | 2    | 2  | 2  | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  |    |                     |  |  |  |
| Кол-во часов в месяц (групп)  | 8                                                                                                                     |   |   |   | 8       |   |   |   | 8      |    |    |    | 8                        |    |    |    | 6      |    |    | 8       |    |    |    | 10   |    |    |    |    | 8      |    |    |    | 8   |    |    |    |                     |  |  |  |
| Аттестация/ формы контроля    | Первичная аттестация                                                                                                  |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    | Промежуточная аттестация |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    | Итоговая аттестация |  |  |  |
| Всего часов                   | Объём в 2024-2025 учебном году – 72учебных часа<br>В праздничные и выходные дни занятия по программе не предусмотрены |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |                          |    |    |    |        |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |                     |  |  |  |

## 2.2. Условия реализации Программы

- **материально-техническое обеспечение** - Для реализации программы школа имеет спортивную базу: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период); раздевалки, шкафы и стеллажи, канаты, шведская стенка, мячи, фишки, конусы, футбольные ворота, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические брусья, гимнастический мостик, скакалки, тренажеры, комплект гирь спортивных, мат гимнастический, скамейка гимнастическая, электронные весы.

- **информационное обеспечение** –

<http://amfr.ru/>

<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует учитель физической культуры Бодеристов Андрей Анатольевич, имеющий высшее профессиональное образование, профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Стаж работы по направлению деятельности – 3 года, из них педагогический стаж – 3 года.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

**Формы организации учебных занятий.** Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана. - занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение игры, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные сборы.

**Форма организации образовательного процесса** носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

### **В курсе обучения применяются следующие методы:**

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения футбола, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

**Спортивно-тренировочный урок** (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки футболистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

- а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;
- б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;
- в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);
- г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;
- д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

**Соревновательные формы**, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии**:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

**Дидактические материалы:**

**Примерные темы для обсуждения с родителями.** 1. Правила и условия приёма детей в кружок по футболу. 2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание. 3. Особенности физического развития детей. 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях футболу. 5. Организация летнего отдыха детей

**Основные средства:**

- Подвижные спортивные игры;
- Общеразвивающие упражнения;
- Элементы акробатики и гимнастики;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Скоростно-силовые упражнения;
- Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Специализированные игровые комплексы.**

### **Подвижная игра «Перемена мест»**

*Количество играющих — 16-20 чел.*

*Подготовка.* Игроки двух равных команд (по 8-10 чел) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).

*Описание игры.* По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

*Правила:* 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

*Варианты:* 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1см как бы на трех ногах.

*Педагогическое назначение.* Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

### **Подвижная игра «Третий лишний»**

*Количество играющих -16 -20 чел.*

*Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего.

*Описание игры.* По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно staje перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

*Правила.* 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

*Вариант.* Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

*Педагогическое назначение.* Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

### **Подвижная игра «Охота на зайцев»**

*Количество играющих: - 16-24 чел.*

*Подготовка.* В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. *Описание игры:* По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходя в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного из: четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

*Правила:* 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает из игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или от другого партнера.

*Варианты.* 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

*Методические указания.* Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки, быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

**Первичная аттестация** осуществляется в начале года.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

**Итоговая аттестация** проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

Итоги аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 1)

**Участие в соревнованиях.** На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических заданий.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности обучающегося. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

### **2.4. Условия реализации адаптированных ДОП**

#### **для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

При реализации адаптированных ДОП МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района разрабатывается Порядок реализации адаптированных ДОП и организации обучения детей с ОВЗ, а также создаются специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых

невозможно или затруднено освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов).

## **2.5. Список литературы:**

### **Список литературы для педагога**

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985,
5. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
6. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
7. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М., 2002.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
9. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
10. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
3. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск)

### **Список литературы для родителей**

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.

7. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск)
8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, 2010 год
9. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
10. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
11. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
12. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
14. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
15. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.
- 16.Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница,2008.
- 17.Футбол: примерная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г.

#### Информационные ресурсы

- 1.Ассоциация мини-футбола России <http://amfr.ru/>
- 2.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

## Приложение 1

По результатам выполнения заданий определяются следующие уровни знаний, умений, навыков:

1. Челночный бег:  
12, и менее - 5 баллов  
12,1-12,6 - 4 балла  
12,7-13,2 - 3 балла  
13,3-13,8 - 2 балла  
13,9 и более - 1 балл
2. Прыжок в длину:  
150 и более - 5 баллов  
141 -149 - 4 балла  
131 -148 - 3 балла  
121 -130 - 2 балла  
120 и меньше - 1 балл
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз:  
8 и более - 5 баллов  
6-7 – 4 балла  
4-5 – 3 балла  
2-3 – 2 балла  
1-0 – 1 балл
4. Бег 30м:  
7,6 и менее - 5 баллов  
7,7 -8,1 - 4 балла  
8,2 -8,6 - 3 балла  
8,7 -9,1 - 2 балла  
9,2 -9,6 - 1 балл

### Критерии оценивания знаний, умений и навыков (по итогам первичной, промежуточной, итоговой аттестации)

| № п\п | Фамилия, имя | Зад. 1 | Зад. 2 | Зад. 3 | Зад. 4 | Общий балл | Средний балл | Уровень |
|-------|--------------|--------|--------|--------|--------|------------|--------------|---------|
|       |              |        |        |        |        |            |              |         |

от 0 до 1,9- низкий уровень

от 2,0 до 3,9- средний уровень

от 4,0 до 5 – высокий уровень

### Методические материалы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении. 20

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты: с места и с разбега. Толкание ядра.

## СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с футболом), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для футбола. Особенностью футбола является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики футбола или других видов спорта показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

## Приложение 4

**Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Футбол 5-7 классы»**

[illegible]

## План воспитательной работы

Название объединения «Футбол 5-7 классы»

| №                                                      | Наименование мероприятия                                                                       | Период проведения       | Форма проведения |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|
| <b>Гражданско-патриотическаявоспитание</b>             |                                                                                                |                         |                  |
| <b>1</b>                                               | Теоретическое занятие<br>Дорога в кружок по футболу и домой                                    | <b>Сентябрь-октябрь</b> | Беседа по ПДД    |
| <b>2</b>                                               | Практическое занятие<br>Участие в мероприятиях посвященных дню города                          | <b>Сентябрь-октябрь</b> | соревнования     |
| <b>Культурологическаявоспитание, личностно-волевое</b> |                                                                                                |                         |                  |
| <b>1</b>                                               | Теоретическое занятие<br>1.Индивидуальные качества обучающего                                  | <b>Ноябрь</b>           | беседа           |
| <b>2</b>                                               | Практическое занятие<br>«Кожаный мяч»                                                          | <b>Октябрь-ноябрь</b>   | соревнования     |
| <b>Физическаявоспитание, экологическая воспитание</b>  |                                                                                                |                         |                  |
| <b>1</b>                                               | Теоретическое занятие<br>"В здоровом теле - здоровый дух"                                      | <b>Декабрь-январь</b>   | беседа           |
| <b>2</b>                                               | Практическое занятие<br>Мини-футбол в школе                                                    | <b>Январь-февраль</b>   | соревнования     |
| <b>Духовно-нравственное воспитание</b>                 |                                                                                                |                         |                  |
| <b>1</b>                                               | Теоретическое занятие<br>Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся. | <b>Март</b>             | беседа           |
| <b>2</b>                                               | Практическое занятие<br>Первенство ДЮСШ по футболу                                             | <b>Апрель-Май</b>       | соревнования     |