



дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
по мини-футболу

## «Футбольный мяч»

г. СЫКТЫВКАР  
2020 год

Составители:

Нехорошев С.А. педагог дополнительного образования

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 8 от 05 июня 2020 года.

«Футбольный мяч»: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа / сост. Нехорошев С.А. – Сыктывкар 2020.

Футбол - одна из самых популярных командных спортивных игр нашего времени.

Как вид спорта, активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Эта игра способствует воспитанию у учащихся ряда физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Особое внимание в данной программе уделяется общему оздоровлению детского организма, а также изучению первых навыков игры в мини-футбол.

Даная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования.

Дизайн и верстка:

Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей № 9»  
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтöd тödöмлун сетан 9 №-а шöрин»  
содтöd тödöмлун сетан муниципальной учреждение  
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 8  
От «5» июня 2020 года

Утверждаю:  
Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»  
Калимова Т.А.  
«5» июня 2020 год



дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
по мини-футболу

# «ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 8-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Нехорошев Степан Александрович

г. Сыктывкар,  
2020 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно - спортивная

**Уровень:** дополнительная образовательная программа

**Вид:** общеобразовательная общеразвивающая программа

**Тип программы:** модифицированная

**Модель ДООП** – Модульная дополнительная общеобразовательная программа.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Футбольный мяч» (далее Программа) разработана с учетом:

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

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года No214-п;

- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов» СанПиН 2.4.4.3172-14;

- письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- письма Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- устава МУ ДО «ЦДОД № 9».

### **Актуальность программы.**

Данная программа не только знакомит с миром футбола, но и развивает физические способности учащегося. Занятия спортом очень полезны для всех детей. В спортивной деятельности ребенок пробует свои силы, совершенствует свои способности.

На занятиях футболом дети учатся бережно относиться к инвентарю, у них формируются навыки культуры трудовой деятельности: планирование будущих действий, самоконтроль за своими действиями в процессе выполнения задания.

В ходе обучения ребенок определяет для себя мотивацию к дальнейшему обучению мини-футболу.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Футбольный мяч» адресована детям в возрасте 8-10 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься мини-футболом и на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям.

Все учащиеся проходят тестирование физических качеств (контрольные нормативы), в начале учебного года и в конце с подведением результатов их усердия в занятиях, их способностью усваивать программу и результативностью участия в соревнованиях.

**Объем программы** рассчитан на 144 часа и подразделяется на четыре образовательных модуля по 36 часов каждый.

## **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Применяются различные формы проведения занятий:

- аудиторные (фронтальные, групповые, коллективные, практическая работа, самостоятельная работа);
- внеаудиторные (самостоятельная практическая работа в карантин и активированные дни; соревнования, экскурсии)

**Срок освоения программы.** 1 учебный год.

**Режим занятий.** Занятия по программе «Мини-футбол» проводятся 2 раз в неделю. Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность одного часа занятий для учащихся – 40 минут.

### **1.2. Цель и задачи модуля программы.**

**Цель модуля программы** – освоение основных технико-тактических действий, роли игрока в соответствии со своими возможностями и мотивацией, а также определение роли мини-футбола в своем ближайшем будущем.

В достижении данной цели программа решает ряд задач.

#### **1. Образовательные:**

- ознакомить с базовыми знаниями об игре в мини футбол;
- ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- научить основным приёмам техники и тактики игры в мини-футбол;
- обучить терминологии, принятой в мини-футболе, о правилах организации, проведения судейства в соревнованиях;
- ознакомить с основными этапами развития физической культуры РФ и РК;
- получить знания о строении и функциях организма человека и о влиянии физических упражнений на организм человека.

#### **2. Развивающие:**

- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для со-

вершенствования игрового навыка;

- развитие игровой коммуникации.

### **3. Воспитательные:**

- формировать умение оценивать свои действия;
- прививать нравственные, морально-волевые качества: трудолюбие, стремление к победе;
- воспитать настойчивость, целеустремлённость, дружелюбное отношение к себе и учащимся, чувство ответственности;
- оценить значение мини-футбола в своей жизни.

## **1.3. Содержание программы.**

**Образовательная задача по модулю программы «Футбольный мяч»:**  
обучение теоретическим и практическим навыкам игры в мини-футбол.

### **Учебные задачи раздела 1: «Физическая подготовка»:**

- приобретение знаний о влиянии физических упражнений на организм человека;
- приобретение знаний о самостоятельных занятиях физической культурой.

### **Учебные задачи раздела 2: «Школа мяча»:**

- приобретение знаний об основных элементах игры;
- приобретение знаний о базовых правилах игры;
- приобретение знаний об основных приемах владения мячом.

### **Учебные задачи раздела 3: «Школа тактики»:**

- приобретение знаний об основных приемах игры;
- приобретение знаний о базовых тактиках игры;
- приобретение знаний об основных упражнениях для развития футбольного мышления.

### **Учебные задачи раздела 4: «Школа игры»:**

- приобретение знаний о взаимосвязи приемов владения мячом и приемов игры;
- приобретение знаний о правилах работы в команде;

- приобретение знаний о применении различных тактик в зависимости от соперника и задач на игру.

**Тематические рабочие группы и форматы:** организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной формах в зависимости от способа выполнения упражнения

### 1.3.1. Учебный план модуля

Разделы модуля	Трудоемкость (кол-во ак. ч.)		
	всего	теория	практика
1. Физическая подготовка	36	7	29
2. Школа мяча	36	4	32
3. Школа тактики	36	7	29
4. Школа игры	36	4	32
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	

### 1.3.2. Учебно-тематический план программы «Футбольный мяч»

№ п/п	Тема	Всего	В том числе:	
			Теория	Практика
<b>Раздел 1: «Физическая подготовка»</b>				
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Гигиена, режим дня, питание.	2	2	-
1.3.	Общая физическая подготовка.	15	-	15
1.4.	Подвижные игры.	16	4	12
1.5.	Текущее испытание. Определение уровня физической подготовленности.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>
<b>Раздел 2: «Школа мяча»</b>				
2.1.	Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности.	3	3	-
2.2.	Основные приемы владения мячом.	17	1	16
2.3.	Общая физическая подготовка.	10	-	10
2.4.	Подвижные спортивные игры.	4	-	4
2.5.	Контрольное тестирование. Текущий контроль.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
<b>Раздел 3: «Школа тактики»</b>				
3.1.	Тактика игры в мини-футбол.	16	6	10
3.2.	Специальные приемы владения мячом.	10	-	10
3.3.	Игры с мячом.	8	-	8
3.4.	Сдача контрольных нормативов. Текущий контроль.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>Раздел 4: «Школа игры»</b>				



4.1.	Правила игры в «малый футбол».	4	4	-
4.2.	Двусторонние игры.	14	-	14
4.3.	Игровые занятия и соревнования.	14	-	14
4.4.	Соревнование. Итоговый контроль.	4	1	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>32</b>

### **1.3.3. Содержание учебного плана программы «Футбольный мяч»**

#### **Раздел 1: «Физическая подготовка».**

##### **Теоретическая часть.**

**1.1. Вводное занятие.** Порядок работы кружка, расписание занятий, требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях.

##### **1.2. Гигиена, режим дня, питание.**

**Гигиена:** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

**Питание:** Значение питания как фактора здоровья человека. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Режим дня. Примерный режим дня футболиста. Значение режима дня.

##### **1.3. Общая физическая подготовка.**

##### **Практическая часть.** Отработка навыков.

**Строевые упражнения.** Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и в полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах, вес мячей -1 кг.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

#### **1.4. Подвижные игры.**

**Теоретическая часть.** Разбор правил игры.

**Практическая часть.** Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расста-

новкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**1.5. Текущее испытание.** Определение уровня физической подготовленности.

## **Раздел 2: «Школа мяча».**

### **Теоретическая часть:**

#### **2.1. Места занятий, оборудование, инвентарь и техника безопасности.**

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Практическая часть:** Отработка навыков.

#### **2.2. Основные приемы владения мячом.**

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль за мячом.

#### **2.3. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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.

Упражнения с предметами.

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 отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах, вес мячей -1 кг.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушапагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

**2.4. Подвижные игры.** Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

### **2.5. Контрольное тестирование. Текущий контроль.**

## **Раздел 3: «Школа тактики».**

**3.1. Тактика игры в мини-футбол. Теоретическая часть:** Разбор и изучение классических схем игры. Расстановка игроков на поле. Позиция игрока на поле при атаке и обороне.

**Практическая часть.** Отработка навыков.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение

игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

### **3.2. Специальные приемы владения мячом.**

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Передачи мяча.** Передачи в стену, в парах, в тройках с перемещением. Передачи на месте и в движении на время.

### **3.3. Игры с мячом.**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

### **3.4. Сдача контрольных нормативов. Текущий контроль.**

#### **Раздел 4: «Школа игры».**

##### **Теоретическая часть:**

#### **4.1. Правила игры в малый футбол.**

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Практическая часть:** Отработка навыков.

**4.2. Двусторонние игры.** Внутригрупповые соревнования. Игры 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. Игры в неравных составах.

**4.3. Игровые занятия и соревнования.** Состязания на точность удара, эстафеты, полоса препятствий. Проведение соревнований по мини-футболу и футболу.

#### **4.4. Соревнование. Итоговый контроль.**

### **1.4. Планируемые результаты освоения модуля программы**

#### **«Футбольный мяч»**

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

#### **1. Личностные.**

У учащихся будут сформированы:

- положительная мотивация и познавательный интерес к спорту, в частности к мини-футболу
- интерес к посещению спортивных состязаний
- ценностные ориентиры в области физической культуры

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни

## **2. Метапредметные.**

*Регулятивные УУД. Учащиеся будут уметь:*

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии;
- организовывать свое рабочее место.

*Познавательные УУД. Учащиеся будут уметь:*

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы о результате совместной работы.

*Коммуникативные УУД. Учащиеся будут уметь:*

- пользоваться языком футбола – кратко доносить свою позицию до собеседника;
- слушать и понимать высказывания собеседников;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях;
- выражать собственное эмоциональное отношение к игре;
- учитывать мнения других в совместной игре;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к увиденному при посещении соревнований;
- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.

## **3. Предметные.**

Учащиеся приобретут знания:

- об основах техники и тактики футбола.



- об основах соревновательной деятельности.
- о влиянии физических упражнений на организм человека.
- о строение и функции организма человека.

Освоят:

- технически грамотное выполнение физических упражнений;
- контроль и регулировку функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок;
- использование в условиях соревновательной деятельности технико-тактических действий.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы.**

#### **Материально – технические:**

1. Футбольное поле.
2. Открытая спортивная площадка.
3. Спортивный зал.
4. Оборудование и инвентарь:
  - стойки для обводки – 10 шт.
  - стойки для подвески мячей – 2 шт.
  - переносные мишени – 2 шт.
  - переносные ворота – 2 шт.
  - сетка футбольная – 2 шт.
  - мячи резиновые – 15 шт.
  - гимнастическая стенка – 4 пролета.
  - гимнастические маты – 4 шт.
  - гимнастическая скамейка – 4 шт.
  - нестандартная перекладина – 2 шт.
  - скакалки – 20 шт.
  - мячи набивные – 15 шт.

- мячи баскетбольные – 4 шт.
- мячи футбольные № 5 – 10 шт.
- мячи футзальные № 4 – 8-10 шт.
- гимнастический трамплин – 1 шт.
- гантели различной массы – 20 пар.
- насос ручной – 2 шт.
- рулетка – 1 шт.
- мячи волейбольные – 4 шт.
- секундомер – 2 шт.
- макет площадки с фишками – 1 комплект.

### **Методическое обеспечение.**

Литература:

- Мутко В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский Спорт, 2008. – 264 с.
- Официальный сайт федерации футбола России [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.rfs.ru>
- Официальный сайт мировой федерации футбола [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.fifa.com>

## **2.2. Методы и технологии обучения и воспитания.**

Обучение детей по данной дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Футбольный мяч» основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения

и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

*Принцип сознательности и активности* обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

*Принцип систематичности* предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

*Принцип доступности* означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

*Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.*

*Групповые теоретические занятия* проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применение восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника школы или врача физкультурного диспансера.

*Групповые практические занятия* проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

*Методы обучения* – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

*Метод тренировки* – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет за-

нимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

*В качестве методов нравственного воспитания* применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

*Система здоровьесберегающих мероприятий* носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

### **2.3. Формы определения уровня подготовленности учащихся, промежуточный и итоговый контроль**

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МУ ДО «ЦДОД №9».

Для определения фактического состояния образовательного результата проводится промежуточный и итоговый контроль.

Цель промежуточного и итогового контроля – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в

протоколы промежуточного и итогового контроля.

### Этапы педагогического контроля успеваемости учащихся

Виды контроля, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
<b>Раздел 1: «Общая физическая подготовка»</b>				
Уровень подготовленности учащихся сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов	См. приложение 1,2 УМК
Текущий контроль октябрь	Определить уровень усвоения программного материала	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов	См. приложение 1,2 УМК
<b>Раздел 2: «Школа мяча»</b>				
Текущий контроль ноябрь	Определить уровень усвоения программного материала	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов	См. приложение 1,2 УМК
<b>Раздел 3: «Школа тактики»</b>				
Промежуточный контроль январь	Определить уровень усвоения программного материала	Знание тактики игры	Опрос	См. приложение 1,2 УМК
<b>Раздел 4: «Школа игры»</b>				
Итоговый контроль май	Определить уровень усвоения программного материала модуля	Реализация умений в игровых условиях	Игровое занятие	См. приложение 1,2 УМК

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Приложение 1

#### Критерии оценки предметных результатов

В *теоретических разделах* оценивается правильность ответов. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

В *сдаче контрольных нормативов* оцениваются:

1. Соответствие результата необходимым требованиям
2. Правильность выполнения упражнения
3. Соблюдение ТБ

**Высокий уровень** – большая часть нормативов выполнена на высоком уровне и учащийся не допустил грубых ошибок.

**Средний уровень** – нормативы выполнены на среднем уровне.

**Низкий уровень** – учащийся выполнил большую часть нормативов на низкий уровень.

#### Контрольно-оценочные материалы

Приложение 2

#### Контрольные нормативы

##### Раздел 1: «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Нормативы	Результат		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,2	7,0	7,5
2.	Бег 30 м (5х6 м), сек	12,4	13,0	13,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	120	100
4.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	10	7

##### Раздел 2: «Школа мяча»

№ п/п	Нормативы	Результат		
		«5»	«4»	«3»
1.	Жонглирование мяча ногами (кол-во ударов)	6	4	2
2.	Ведение мяча с обводкой 3 стоек и удар по мячу в ворота (сек)	12,2	12,8	13,4
3.	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	6,8	7,5	7,8



### **Раздел 3: «Школа тактики»**

Опрос:

1. Сколько игроков на поле, как они располагаются?
2. Что такое «комбинация»?
3. Комбинации в ходе игры, на стандартных положениях.
4. Как защитнику играть против нападающего?

### **Раздел 4: «Школа игры»**

Игровое занятие.

1. Прохождение полосы препятствий.
2. Состязание в точности ударов.
3. Двусторонняя игра.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>

4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.

7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>

### Список литературы для педагога

1. Футбол, И.А. Швыков, 2002 год.
2. Управление футбольной командой, А.П. Кочетков, 2002 год.
3. Мини-футбол в школе, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, Москва, Советский Спорт, 2006 год.
4. Мини-футбол – игра для всех, В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, Москва, Советский Спорт, 2008 год.
5. «Массовый футбол» организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, Российский футбольный союз, 2013 год.
6. Сто одно упражнение для юных футболистов, Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель, Москва, 2003 г.
7. Новая школа футбольной тренировки, «Олимпия Пресс», Б.И. Плоп, 2008 год.
8. Физическая подготовка футболистов, «Олимпия Пресс», М.А. Годик, 2008 год.
9. Правила игры по футболу, 2015/2016.
10. Настольная книга тренера. Н.Г. Озолин
11. Веселые старты, а также комбинированные эстафеты и шуточная олимпиада. Кострома. «Вариант».
12. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно методический журнал. Выпуск № 2, 2006 год.

Информационные ресурсы:

1. Официальный сайт федерации футбола России [Электронный ресурс]  
URL: <http://www.rfs.ru>

2. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации  
[Электронный ресурс] [URL:http://www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)
3. Официальный сайт союза европейских футбольных ассоциаций  
[Электронный ресурс] [URL:http://www.uefa.com](http://www.uefa.com)
4. Официальный сайт мировой федерации футбола [Электронный ресурс]  
[URL:http://www.fifa.com](http://www.fifa.com)