

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Зензелинская средняя общеобразовательная школа»  
Центр цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста»

Согласованно:  
руководитель Центра «Точка роста»  
 Эрменчикова А.С./  
от «19» 06 2024г.

  
Утверждаю: Директор МКОУ  
«Зензелинская СОШ»  
 Мордасова О.Г./  
от «20» 06 2024г.



**Летняя краткосрочная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Летний футбол»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивное

**Возраст обучающихся:** 9 – 14 лет.

**Форма обучения:** очная

**Срок реализации программы:** с 15.07.2024 г. – 30.08.2024г.

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Фатхулина В.Х.

## Содержание

<b>Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».</b>	<b>4</b>
Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	11
Планируемые результаты	11
Содержание программы	12
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».</b>	<b>18</b>
Календарный учебный график	18
Условия реализации программы	23
Формы аттестации	24
Оценочные материалы	27
Методические материалы	27
Список литературы	34
Приложения	36

## **Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летний футбол».**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
7. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУДПО КК «Институт развития образования» КК от 2016 г., И.А. Рыбалёва.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г., И.А.Рыбалёва.

### **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

#### **Пояснительная записка**

Летний период – активная пора социализации детей. Значительное расширение поля взаимодействия дает новые дополнительные возможности для личностного роста каждого ребенка и его самосовершенствования. Во время летних каникул необходимо создать соответствующие педагогические условия для обеспечения полезной, содержательной занятости учащихся, способствующей формированию положительных качеств их личности на основе использования многообразия форм активной деятельности и общения.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей в период летних каникул, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Футбол – одна из самых популярных спортивных игр в мире. Это такой демократический вид спорта, который не требует особой материальной базы, дорогостоящего оборудования и спортивной формы. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль;

вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Летний футбол» (далее Программа) реализуется в **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий футболом. Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования по футболу состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля учащихся. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, проживающих в сельской местности. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению физических возможностей.

**Актуальность.** В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного образования: личностная ориентация образования; профильность; практическая направленность; мобильность; реализация воспитательной функции обучения через активизацию физической деятельности учащихся. Программа направлена на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой футбола; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ по футболу состоят в построении учебно-тематического плана, в использованной разработчиком литературе, Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, учебные и товарищеские игры, занятия по специальной физической подготовке и сдаче контрольных нормативов. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

- программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека

- содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, дополняя ее с

учетом интересов детей. Однако содержание может меняться в зависимости от подготовленности обучающихся и условий проведения занятий.

**Адресат программы.** Программа «Летний футбол» рассчитана на мальчиков в возрасте от 10 до 13 лет. Отметим, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Однако для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Возрастные особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива. Укрепление мышц ног, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

7-8 лет - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Регулярные механизмы сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 мин. Особенно велика роль раздражительного и игрового рефлексов. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. При преобладании в занятиях крупных размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам - разгибателям и координации движений. Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер. Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, поэтому требования должны повышаться постепенно. Младший возраст особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости. В результате занятий у детей заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления о спортивной акробатике и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память.

В возрасте 9-11 лет у детей происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга и сигнальная система. Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. При распределении физической нагрузки в процессе занятий необходимо строго учитывать возраст учащихся, особенности их физиологического и психического развития. В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Следует применять упражнения для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками, ассиметричным поднятием тяжестей, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп. В младшем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте.

Детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации, как к меняющимся условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам, которые благоприятно сказываются на нормальном развитии всех систем и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма во время учебных занятий в летний период времени.

В возрасте 12-13 лет значительно изменяются весовые показатели. У учащихся сужаются кровеносные сосуды, поэтому при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе с учащимися данного возраста педагогу дополнительного образования рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В 14-16 лет - этот период развития детей характеризуется некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. В этом возрасте происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера. Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики игры в футбол, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач. Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 14-16 лет учащихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.). В 14-16 лет педагогу дополнительного образования следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений. С 14 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения мяча относительно юного футболиста), скоростной выносливости. При подготовке юных футболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами. Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия. Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Учащиеся принимаются в объединение «Футбол» на основании заявлений от законных представителей (родителей), справки от врача о допуске к занятиям футболом. В объединение принимаются все желающие. Наполняемость учебной группы 12- 15 человек.

Группы комплектуются по возрастному принципу.

Учащиеся приходят с разным уровнем подготовки, поэтому и темп освоения учащимися программы различный. Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными образовательными потребностями; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости может быть предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям футболом. Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Астраханской области» [do.astrob1.ru](http://do.astrob1.ru)

#### **Уровень программы, объем и сроки.**

Программа по футболу реализуется на ознакомительном уровне, количество учебных часов составляет 28 часа.

Практические результаты и темп освоения программы является индивидуальными показателями, так как зависят от уровня физкультурно-спортивного потенциала, то есть от природных способностей и первичной подготовки учащихся.

#### **Форма обучения и режим занятий.**

Очная форма обучения.

При реализации программы возможно использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Занятия учебных групп проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность каждого учебного занятия составляет 40 минут. Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

В ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа, работа в группах и парах.

Формы проведения занятий разнообразны: вводное, традиционное, занятие ознакомления, повторения, практическое, обобщения и контроля. Основными формами проведения занятий при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия; подвижные игры; эстафеты.

Формы и методы обучения: словесные методы: обзорные беседы, обсуждение игровых моментов; наглядные методы: самостоятельный разбор тактических действий игроков, просмотр видео спортивных соревнований по футболу. Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой метод и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Освоение тем программы параллельное. Игра в футбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим футболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных футболистов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.

Материал программы дается в трех разделах: общая физическая, специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Основные средства обучения: упражнения для изучения техники, тактики футбола; общефизические упражнения; - специальные физические упражнения; игровая практика.

В разделах «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры в футбол.

Формы организации учебного процесса – групповые занятия, которые органично сочетают в себе элементы обучения с развитием физических способностей учащихся. Освоение программы возможно без какой-либо предварительной подготовки.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в форме учебной тренировки, теоретической подготовки, двухсторонних игр по футболу, бесед. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении учащихся технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме. Показ и объяснение рекомендуется дополнять демонстрацией наглядных пособий.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону - финт - ведение - передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча - низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение

правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняются за счет увеличения скорости исполнения приема, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнера. Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

Для эффективного обучения технике игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота. Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки (уметь «видеть поле»). Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнении для развития умения «видеть поле» сначала вводят один — два объекта. В этих условиях учащиеся должны держать в поле зрения и мяч и объекты. Затем необходимо увеличить количество объектов и сектор обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении групповой тактике применяются упражнения во взаимодействии двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4х2, 3х2, 3х3, 4х4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2—4 нападающих должны обыграть 1—3 защитников и забить мяч в ворота. Обучение командным действиям начинается с выполнения игроками определенных функций. Обучение командным действиям начинается с мини-футбол (в составе команд по 4-8 игроков), что даёт возможность учащимся легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом.

Учащихся обучают правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем месте. Перед игрой каждому игроку даётся 2-3 задания, которые он должен выполнять в ходе игры. По мере освоения командной тактикой занимающиеся получают большее количество заданий.

В условиях дистанционного обучения применяется электронное обучение: кейс-технологии (рассылка педагогом текстовых, аудио-, видео- и мультимедийных учебно-методических материалов для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций).

Занятия проходят не только в очном, но и в заочном режиме. Посредством дистанционного общения, учащиеся получают задания от педагога через платформы: WhatsApp, ZOOM. Выполнение поставленных задач проходит в домашних условиях. При разработке индивидуальных проектов и подготовке к онлайн-конкурсам, учащиеся самостоятельно изучают и подбирают необходимый материал через Интернет-ресурсы.

В дистанционной форме программа реализуется с помощью приложения WhatsApp. В данном приложении создается группа творческого объединения, инструментарий приложения позволяет проводить полноценные стримы (прямые трансляции с возможностями живого чата и включений учащихся) занятий, с возможностью переключения трансляции на каждого из учащихся. В чат можно загружать готовые видео-отчеты, подключать голосовую связь для участия в опросе и обсуждения темы.

**Целью** программы является создание условий для разностороннего физического развития и формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством игры в футбол.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- познакомить с историей возникновения и развития футбола;
- обучить технике передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- обучить технике ведения мяча;
- обучить технике ударов по воротам;
- обучить основам тактики игры.

##### *Метапредметные:*

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям футболом;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, координацию, скорость.

##### *Личностные:*

- формировать навыки здорового образа жизни;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

- воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные результаты обучения:**

*Предполагается, что в конце обучения учащиеся будут знать:*

- историю футбола;
- основы здорового образа жизни;
- технику передачи мяча;
- технику остановки и жонглирования;
- подвижные игры с мячом;
- правила поведения в игре (взаимовыручка, неуступчивость, радость успеха);
- упражнения для развития ловкости.

*Предполагается, что в конце обучения учащиеся будут уметь:*

- применять на практике знания о здоровом образе жизни;
- использовать на практике технику передачи мяча;
- использовать технику остановки и жонглирования;
- используют игровое мышление во время игры;
- использовать в игре взаимовыручку и неуступчивость;
- выполнять упражнения для развития ловкости.

#### **Предметные результаты:**

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- приобретение знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;
- выполнение технических действий из футбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Личностные результаты:**

- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям футболом, к здоровому образу жизни;

- развиты основные двигательные качества: сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота.

**Личностные результаты:** освоения учащимися содержания программы «Футбол» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу	1	1	-	Входная диагностика
2.	История развития футбола. Правила игры в футбол.	1	1	-	Викторина
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техника игры футбол.	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
5.	Тактика игры в футбол	8	1	7	Наблюдение
6.	Итоговое занятие.	2	-	2	Контрольные соревнования
<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение в образовательную программу.

*Теория:* Правила поведения на занятиях. Перспективы деятельности объединения. Диагностика способностей и возможностей учащихся.

*Форма аттестации/контроля:* Входная диагностика.

#### 1. История развития футбола. Правила игры в футбол.

*Теория:* История развития футбола. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:* Опрос на знание обязанностей капитана команды. Просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

*Форма аттестации/контроля:* Викторина.

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка .

*Теория:* Понятия общая и специальная физическая подготовка. Функции ОФП и СФП.

*Практика:* Освоение навыков общей и специальной физической подготовки. Поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий, спортивные игры. Подвижные игры с элементами легкой атлетики; подвижные игры на внимание и координацию движения; подвижные игры с мячами; подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями; линейные, встречные и круговые эстафеты. Упражнения для развития ловкости. Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями.

*Форма аттестации/контроля:* Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

#### **4. Техника игры в футбол.**

*Теория:* Понятие технической подготовка футболиста. Функции технической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол, прямой и резаный удар по мячу, понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

*Практика:* Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях, техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу, остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий. Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади. Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

*Форма аттестации/контроля:* Выполнение контрольных нормативов.

#### **5. Тактика игры в футбол.**

*Теория:* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Понятие о тактике нападения. понятие о тактике защиты.

*Практика:* Освоение навыков тактической подготовки. Упражнение для развития умения «видеть поле». Простейшие комбинации при начале игры. Выполнение заданий по зрительному сигналу. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).

*Форма аттестации/контроля:* Педагогическое наблюдение.

#### **6. Итоговое занятие.**

*Практика:* Итоговая аттестация. Контрольные соревнования.

*Форма аттестации/контроля:* Педагогическое наблюдение.

### **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

Количество учебных часов всего – 4 часа.

#### **Календарный учебный график**

п/п	Дата проведения занятий		Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
1.			<b>1. Введение в образовательную программу.</b>	<b>1</b>	Беседа	Входная диагностика
2.			<b>2. История развития футбола. Правила игры в футбол.</b>	<b>1</b>	Беседа с элементами практики	Викторина
			<b>3. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		

3.			Понятия ОФП и СФП. Функции ОФП и СФП.	1	Беседа с элементами практики	Опрос
4.			Подвижные игры и эстафеты с мячом.	2	Практикум	Наблюдение
5.			Упражнения для развития быстроты.	3	Практикум	
			<b>4. Техника игры в футбол.</b>	<b>10</b>		
6.			Понятие техническая подготовка футболиста. Функции технической подготовки.	1	Беседа с элементами практики	
7.			Освоение навыков технической подготовки. Техника передвижения.	1	Практикум	Наблюдение
8.			Отбор мяча. Перехват мяча.	2	Практикум	Наблюдение
9.			Удары по мячу ногой, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	3	Практикум	Наблюдение
10.			Обманные движения (финты).	3	Практикум	
			<b>5. Тактика игры в футбол.</b>	<b>8</b>		
11.			Понятие тактическая подготовка футболиста, функции тактической подготовки.	1	Беседа с элементами практики	Наблюдение
12.			Освоение навыков тактической подготовки.	2	Практикум	
13.			Индивидуальные действия без мяча.	1	Практикум	
14.			Тактика защиты.	2	Практикум	Наблюдение
15.			Тактика нападения.	2	Практикум	
16.			<b>6. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	Практикум	Итоговая аттестация
			<b>ИТОГО:</b>	<b>28</b>		

#### Условия реализации программы.

*Материально-техническое оснащение:*

Для реализации программы необходимы следующие материалы и оборудование:

- учебный класс;
- спортивный зал;
- раздевалки;
- душевые комнаты;
- тренажёрный зал;
- открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- комплект футбольных мячей (на команду);
- переносные футбольные ворота;
- воротные сетки;
- набивные мячи;
- скакалки;
- компрессор для накачки мячей;
- стойки и «пирамиды» для обводки;
- гимнастические маты;
- арки для отработки точности передач;
- видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диск о тактике защиты и нападения;
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;

- гимнастические палки;
- канат.

**Средства для организации учебных коммуникаций:**

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»;  
Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram);  
Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

**Кадровое обеспечение:** Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование (или курсовую переподготовку), обладающий знаниями в предметной области, имеющий практические навыки. Знающий специфику учреждения и владеющий ИКТ.

**Формы аттестации.** Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе. Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья учащихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие учащихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности учащихся является тестирование. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым учащимся и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце всей программы обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол и сдачи контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение программы в спортивно-оздоровительных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в ворота, подачах, ведения мяча.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

- методом наблюдения;
- тестированием уровня физической подготовки;
- тестированием моторных способностей.

Для отслеживания спортивных результатов проводятся контрольные тесты по мини-футболу, товарищеские игры, двухсторонние игры.

1. Теоретические знания (соблюдение правил безопасности на занятиях, знания по упражнениям закаливания и личной гигиене, техника и тактика ведения мяча, правила игры в футбол.);
2. Посещение учащимися занятий;
3. Выполнение нормативов по данной программе.

Формы контроля результативности обучения.

Теоретическая подготовка Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование,

творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

Тесты для определения скоростных качеств. 1. Бег на 10 метров с ходу (тест позволяет оценивать скоростные качества ребенка и его реакцию на сигнал). Ориентировочные показатели 3-2 сек. 2. Бег на 30 метров с высокого старта (определяется максимальная скорость реакция на сигнал и частота многократных повторяющихся действий). Ориентировочные показатели 8,5 – 6,2 сек.

Тесты на определения скоростно-силовых качеств. 1. Прыжок в длину с места (оценивает ловкость и скорость движения). Ориентировочные показатели 90-145 см. 2. Бросок теннисного мяча удобной рукой (тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка). Ориентировочные показатели 4-15 метров.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей. 1. Челночный бег 3 раза по 10 метров (выявляется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Ориентировочные показатели 12,-9,5 сек.

Общефизическая подготовка. Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май): бег на короткие дистанции; бег без учёта времени; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища за 1 мин.

Освоение основных элементов футбола. Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений: Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой). Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6 м - из трёх попыток (сек). Бег на 30 метров с ведением мяча (с). Жонглирование (кол-во ударов).

Освоение игровых действий. Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций: умение ориентироваться на поле: свои, чужие ворота; увеличение количества ворот; 3-4 одновременно играющие команды; игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот; игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот. Умение распределять игроков при личной защите: один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам; уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение: игра в нападении с одним нейтральным; игра в обороне с одним нейтральным; подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот); умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов; умение правильно выбирать решение: выбор позиции; удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, результаты учебных двухсторонних игр.

#### **Оценочные материалы.**

Оценочными материалами являются результаты диагностических исследований, контрольных занятий, проводимых в форме викторины, тестов выполнения практического задания по ОФП и СФП, а также участие в соревнованиях по футболу по упрощенным правилам игры.

Главным результатом реализации программы является создание ситуации успеха для каждого ребенка, а главным критерием оценки учащегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми секретами спортивной игры в футбол может каждый, по-настоящему желающий этого ребенок.

Перечень диагностических материалов, используемых в работе: «Итоговая аттестация» (Приложение 1), «Нормативные требования для учащихся для входной диагностики» (Приложение 2), «Кроссворды на тему «Футбол» (Приложение 3), «План воспитательной работы» (Приложение 4).

#### **Методические материалы.**

Учебный материал программы подобран в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Во время групповых тренировок учитываются индивидуальные особенности каждого игрока. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три подгруппы: практические, словесные, наглядные.

*Практические методы* спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности учащегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействия на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Следующая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха. Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Применение интервального метода требует осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры может привести к перенапряжению и переутомлению.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станции» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество.

- форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и

физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

*Словесные методы.* С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.* Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

- первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям. Структура занятия. Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Требования, предъявляемые к занятиям 1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую педагогом в соответствии с общей целью обучения и тренировки. 2. Занятия должны воспитывать у детей мораль, трудолюбие, дисциплину. 3. Строить занятия надо таким образом, чтобы учащиеся сознательно и прочно овладели двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества. 4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий. 5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития учащихся, расширять круг их знаний, умений и навыков. 6. На занятиях надо применять разнообразные методы обучения и совершенствования мастерства детей, соответствующие цели и содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям занимающихся. В работе объединения «Футбол» имеет особое значение приобретение практических знаний, умений, навыков по определению игровых наклонностей футболистов, с учетом желания учащегося выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего. Изучение элементарных навыков судейства, знания о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия на улице проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5 – 2 м/с), при температуре не ниже – 17 градусов. Для эмоциональности занятий используются игры, эстафеты, игровые упражнения, соревнования с использованием футбольного мяча. Структура проведения занятия по обучению игре в футбол:

1. **Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.**

*Подготовительная часть:* организация учащихся на начало занятия, мотивация к деятельности, повторение правил безопасной работы на спортивной площадке.

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть:* Отработка технических и тактических приемов игры в футбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры).

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть.*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.
3. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждение результатов занятия.

## **II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки**

*Подготовительная часть.*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть.*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
  1. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
  2. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть.*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

## **III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.**

*Подготовительная часть.*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть.*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть.*

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

*Методика проведения комплексных занятий.* Комплексное занятие в основном состоит из специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, упражнений по тактической и технической подготовке или их комбинации. При этом упражнения по физической подготовке должны увязываться с основным содержанием занятий. Специализированное занятие более узкое по содержанию, однако, более целенаправленное, чем предыдущая форма подготовки. Такие занятия могут иметь исключительно теоретический характер. В данном случае занятия проводят в виде беседы или лекции с демонстрацией соответствующих учебных фильмов и видеоматериалов. Независимо от вида занятия они должны всесторонне развивать учащихся. Все задачи решаются комплексно. Решение многих задач нужно планировать и осуществлять, учитывая периодическое возвращение к ним на дальнейших занятиях. Еще до начала занятия должна начинаться его организация. Она состоит из подготовки мест занятий, нужного инвентаря и оборудования, соблюдения устанавливаемых порядков в местах переодевания, своевременного построения в устанавливаемых местах. Подобной предварительной подготовкой создается положительный эмоциональный фон среди футболистов, что настраивает на плодотворные и интенсивные занятия. Занятия должны иметь определенную структуру и последовательность. Оно включает 3 части: вводную, основную и заключительную. Занятия делятся на 3 части из-за фазового изменения работоспособности при осуществлении мышечной (физической) работы, меняющейся за занятие таким образом: - фаза повышения (повышение работоспособности по мере «вработывания», согласование разных систем организма – сердечно-сосудистой, мышечной, центральной нервной, дыхательной – на высшем уровне функционирования); - фаза устойчивости (сохранение повышенной работоспособности на некоторое время); - фаза снижения (снижение работоспособности из-за нарастающего утомления). 1-ая фаза соответствует вводной части занятия, 2-ая – основной, 3-я – заключительной. Вводной частью решается задача подготовки к активному и сознательному выполнению основных задач занятия в физиологическом и психологическом плане. Психологическая подготовка предусматривает сосредоточение внимания на решении главных задач занятия при помощи физических заданий и упражнений на внимание. С помощью физиологической подготовки достигается готовность организма юных футболистов к дальнейшим более значительным и интенсивным нагрузкам, и выполняются главные задачи занятия. Для этого применяются разные подготовительные и общеразвивающие упражнения. Эту часть начинают с построения обучающихся, рапорта дежурного или старосты и постановки задач занятия педагогом дополнительного образования. Основная часть подразумевает решение главных задач занятия при оптимальной работоспособности. Сначала проходит обучение новому материалу. Совершенствование и закрепление приемов

выполняется ближе к концу или в середине основной части занятия. Заключительная часть необходима для достижения перехода организма из состояния высокой функциональной активности в спокойное состояние. Здесь применяются упражнения на формирование правильной осанки, ходьба, жонглирование мячом разными частями тела, строевые упражнения, медленный бег, упражнения на расслабление мышц. Часть заканчивается подведением результатов занятия. Во многом эффективность занятия определяет нагрузка, получаемая учащимися от физических упражнений. Педагог при каждом занятии должен стремиться достигать большего объема полезных нагрузок. Важна правильная регулировка физических нагрузок, т.е. определенное влияние физических упражнений на организм. Чем объем нагрузки больше, тем ее интенсивность меньше. Нарращивание нагрузок на занятиях в младшем школьном возрасте должно проходить за счет увеличения ее объема, а затем при постепенном развитии возможностей организма, как правило, за счет интенсивности. На каждом занятии физическую нагрузку нужно постепенно увеличивать, достигая ко 2-ой половине занятия максимума и к концу занятия снижаясь. Чтобы устранять недостатки в подготовке юных футболистов или углубить освоение учебных материалов в работе, используются индивидуальные задания.

Программа нацелена на использование современных технологий (набор знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков):

- здоровьесберегающие технологии: в целях создания безопасных условий для занятий и рациональной организации образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствия физической нагрузки возрастным особенностям учащихся;

- технологии обучения здоровью: включающие гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- оздоровительные технологии: в целях решения задач укрепления физического здоровья учащихся.

В системе дополнительного образования создана та самая атмосфера комфортности и уюта - «ситуация успеха» по Выготскому, партнёрские отношения между педагогом и учащимися, которая помогает подростку «раскрыться», найти себя. Во многом успех подростка зависит от умения педагога организовать занятия и найти индивидуальный подход к каждому. Поэтому всё обучение строится на основе лично-ориентированного подхода с использованием *технологий лично-ориентированного обучения* (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность подростка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя *технологии сотрудничества* (Амонашвили Ш.А.) педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным спортивным результатам по футболу.

Технология *свободного воспитания* (А. Маслоу, К.Роджерс, Сухомлинский В.А.) предоставляет подростку свободу выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, он (подросток) наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

Календарные учебные графики могут корректироваться педагогом в процессе учебного года в связи с погодными условиями и эпидокружением в Краснодарском крае.

Методика проведения очных занятий предусматривает теоретическую подачу материала и практическую работу, а в заочных занятиях дистанционную через интернет общение с педагогом.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:** описание; объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчёт; показ упражнений и техники футбольных приёмов; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, DVD, слайды; жестикуляции; метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь педагога дополнительного образования.

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию; репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности; частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом; исследовательский - самостоятельная работа обучающихся и пр.

**Основные средства обучения:** общефизические упражнения; специальные физические упражнения; упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики футбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях; подвижные и подготовительные игры.

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный, поисковый, проблемный;

- креативный через интернет ресурсы: WhatsApp, ZOOM (<https://zoom.us/>), с обсуждением на коллективных видео-конференциях;

- видео мастер-класс, форумы, дискуссии;

- видео-консультирование, в том числе, очный или дистанционный прием итогового теста;

- дистанционные конкурсы, фестивали, выставки мастер-классы;
- электронные экскурсии, телеконференции.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со футболистами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

### **Список литературы, рекомендуемой для педагога**

#### **Основная литература**

1. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов. – М.: Физкультура, образование, наука, 2018.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: уч.-методич. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2017.
3. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: уч.-методич. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2016.
4. Голомазов, С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: уч.-методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2015.
5. Перепекин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2017.
6. Казаков, П.Н. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

#### **Дополнительная литература**

1. Колодницкий, Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся (футбол).- М.: Просвещение, 2016
2. Качани, Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава: Шпорт, словацкое физкультурное издательство, 2017

#### **Список литературы, рекомендуемой для учащихся**

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: Медицина, 2016.
3. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Смирнов, А. Футбольная энциклопедия.- М.: Вече АСТ, 2018.
5. Цирин, Б.Я., Лукашин, Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

### **Электронные ресурсы:**

- <https://youtu.be/PNojDxSjkE8> - техника игры в ф/б. Тренировка для начинающих
- <https://youtu.be/oUEzPMdOYwo>- тренировочное занятие
- <https://youtu.be/b9TgQtJvA3s> - тренировочное занятие
- <https://youtu.be/mM1tJwqnD8w> - тренировочное занятие
- <https://youtu.be/JgaAzPedXQE> - финты

### Итоговая аттестация

Итоговая аттестация учащихся физкультурно-спортивного объединения «Футбол» по программе «Летний футбол» - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения учащимися программы по футболу базового уровня.

**Цель:** определение качества обученности учащихся по программе «Летний футбол» объединения «Футбол».

#### Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся по программе «Летний футбол» объединения «Футбол»;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов качества обученности учащихся по программе «Летний футбол» объединения «Футбол».

#### Подготовка и проведение аттестации

Итоговая аттестация предполагает выявление уровня теоретической и практической подготовки учащихся объединения «Футбол» по программе «Летний футбол».

Уровень теоретической подготовки выявляется с помощью тестирования либо открытых ответов на вопросы на знание терминологии по футболу. Каждому учащемуся предлагаются задания, включающие 4 вопроса теоретического характера.

Уровень практической подготовки выявляется в ходе сдачи нормативов по ОФП и СФП.

#### Обработка данных

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Уровень практической подготовки. Каждому учащемуся необходимо сдать нормативы по ОФП и СФП.

*Высоким уровнем* подготовки считается при полном выполнении норматива или выполнении норматива за минусом 1-2 секунды (метра, количества раз)-4-5 баллов.

*Средний уровень* подготовки определяется при выполнении норматива за минусом 3-4 секунды (метра, количества раз)-3-4 балла.

*Низкий уровень* подготовки определяется при выполнении норматива за минусом 5 и более секунд (метров, количества раз)- 1-2 балла.

Уровень практической подготовки. Каждому учащемуся необходимо выполнить упражнения, базовые акробатические упражнения.

*Оценивается:*

- 1) спортивная культура, спортивное мастерство;
- 2) творческое мышление учащегося;
- 3) техника исполнения базовых элементов футбола.

Максимальное количество баллов – 5. Каждый пункт оценивается 1-5

Подсчитывается общее количество баллов и выводится среднеарифметическое значение, которое соответствует определенному уровню:

- высокий уровень – 4,5-5 баллов;
- средний уровень – 3-4,4 балла;
- низкий уровень – 1-2,9 балла.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации учащихся», который является документом отчетности.

### Вопросы и задания итоговой аттестации

#### I. Теоретические вопросы:

1. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?  
- Одну; -Две: -Ни одной; -Три;
2. Какие цвета карточек существуют в футболе?  
- Красная и желтая; - Зеленая, красная и желтая; - Черная и красная; - Синяя и красная.

3. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов?  
-Лидер; -Голкипер; -Вице-чемпион; -*Лучший бомбардир*.
4. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру?  
- *Флагом*; - Рукой; - Карточкой; - Свистком.
5. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?  
- «Ручной мяч»; - «Мяч для ноги»; - «Бей ногой»; - «*Мячом и ступней*».
6. Что такое финт в футболе?  
- Определение местоположения мяча; - Название тайма; - *Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника*; - Второе наименование полузащитника.
7. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?  
- Штрафной; - «Мертвый мяч»; - *Автогол*; - Ложный маневр.

## II. Практика:

№ п/п	Название упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24	22	18
2	Бег на 30 м с ведением мяча. (с)	7	8	10
3.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	8	6	4
4.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка 3 стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м) с расстояния 6 м из трех попыток (сек.).	12	14	16

## Приложение 2

### Нормативные требования для входной диагностики учащихся

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Общая подготовленность</b>				
Бег 30 м., с.	10-12	7.0	6.2	5.7
	13	6.5	6.0	5.5
Челночный бег 30 м. (3 x 10 м)	10-12	10.2	9.9	8.8
	13	9.8	9.0	8.4
Прыжок в длину с места, см.	10-12	120	130	175
	13	162	172	180