

**Управление образования администрации Нижнеломовского района**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**детско-юношеская спортивная школа**  
**Нижнеломовского района**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 8  
от «23» августа 2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МБУ ДО ДЮСШ**

**А.Ю. Попов**  
«23» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Футбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Возраст учащихся: 9-10 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:**  
**Найок Алексей Владимирович**  
**Педагог дополнительного образования**

г. Нижний Ломов, 2024

**Информационная карта  
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	9-10 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Найок Алексей Владимирович, 1959 г. с. В-Ломов, ул. Пушкарки, д.29 89603259806, педагог дополнительного образования первой категории, образование педагогическое высшее
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Футбол
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: – Обеспечения разностороннего физического развития; – изменения отношения учащихся к своему здоровью, посредством занятий футболом; – профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **стартовой**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана на основе авторской программы «Футбол» для подготовки футболистов от 6 до 18 лет, авторы М.А.Годик, Г.Л.Бороздов., М: Советский спорт, 2011 г.).

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в - Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании Российской Федерации";

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Министерства просвещения от 25.04.2023 г. № ДГ-808/05 «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» о профессиональной ориентации обучающихся 6 – 11 классов образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего и среднего образования»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

## Актуальность программы

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия футболом развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Футбол – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Разносторонняя двигательная активность, внимание и реакции, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной. Футбол развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профилактику асоциального поведения.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени)

Данная программа предполагает 1 год обучения – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

## **Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

### **Цель программы**

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

### **Задачи программы**

Программа ставит следующие задачи:

#### *Обучающие:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

#### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности учащихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку сохраняя свою индивидуальность.

### **Принципы реализации программы:**

- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности, последовательности;
- принцип повторений;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип соревновательной деятельности.

## Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 9 до 10 лет.

Срок реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 13 человек.

Учащиеся 9-10 лет отличаются общительностью, эмоциональностью, любознательностью и отзывчивостью. Именно в этом возрасте ребенок проявляет интерес к творчеству, спорту, коммуникации и стремится к самостоятельности. Ребенок нацелен на положительный результат, эти качества очень важны для формирования творческого потенциала, общей культуры поведения.

## Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 270 часов. Учебный план тренировочных занятий по футболу (нагрузка 6 часов в неделю). В реализации программы участвуют дети в возрасте 9-10 лет. Продолжительность образовательного процесса 1 год. Обучение по программе рассчитано на 45 недель.

## Режим занятий

Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Форма обучения:** очная.

## Планируемые результаты от реализации программы

По окончании первого года обучения, учащиеся *будут знать*:

- правила игры в футбол;
- общие основы футбола;
- терминологию, применяемую в игре;
- расширять представление о технических приемах в футболе;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать общие основы футбола;

**уметь:**

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- показывать свои умения как по физической, так и по специальной подготовке.
- владеть понятиями терминологии;
- применять навыки технической подготовки;
- расширять представление о технических приемах в футболе;
- технику игры в нападении и в защите.

**Личностные** результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Предметные:** формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно – спортивной деятельности.

**Метапредметные:**

- развитие двигательных функций и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции)
- развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки
- развитие умения планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.

**Воспитательная деятельность**

Воспитательная деятельность направлена на развитие у обучающихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля, день именинника, день матери и т.д.), совместные поездки на соревнования, выставки, фестивали, концерты.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Соревнования позволяют создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к соревнованиям – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

### Учебный план тренировочных занятий

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	8	2	тестирование, опрос, карточек-заданий, анализ деятельности
2.	Общая физическая подготовка	60	7	53	карточки-задания, блиц-опрос, взаимоанализ
3.	Специальная физическая подготовка	90	3	87	блиц-опрос, кроссворд карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
4.	Основы футбола	<b>95</b>	<b>10</b>	<b>85</b>	
4.1.	Техническая подготовка	50	5	45	учебная игра, опрос, отработка технических приемов, блиц-опрос, оценка работы вратаря.
4.2.	Тактическая подготовка	45	5	40	учебная игра, опрос,
5.	Педагогический контроль	15	5	10	тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля, оценка практической деятельности, тестирование, оценка показательных матчей
	<b>Всего часов:</b>	<b>270</b>	<b>33</b>	<b>237</b>	

## Учебно-календарный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка - 10 ч.</b>					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	4	2	2	тестирование, опрос
1.2.	Основы здорового образа жизни.	3	3		блиц-опрос, карточки-задания.
1.3.	История возникновения и развития футбола.	3	3		опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка - 60ч.</b>					
2.1.	Строевые упражнения	8	1	7	карточки-задания, самоанализ, анализ практической деятельности
2.2.	Элементы ходьбы и бега	10	1	9	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	12	1	11	анализ практической деятельности
2.4.	Легкоатлетические упражнения.	12	1	11	отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	8	1	7	карточки-задания, анализ динамики показателей.
2.6.	Упражнения в висах и упорах	5	1	4	самоанализ, анализ практической

					деятельности
2.7.	Подвижные игры	5	1	4	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 90 ч.</b>					
3.1.	Развитие физических качеств	3	3		блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
3.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	10		10	
3.3.	Упражнения для развития силы	5		5	
	Упражнения для развития силы для вратаря	5		5	
3.4.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	10		10	
3.5.	Упражнения для развития быстроты	10		10	
3.6.	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10	
3.7.	Упражнения для развития ловкости	10		10	
3.8.	Развития гибкости (подвижности в суставах)	10		10	
3.9.	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча	12		12	
	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча для вратарей	5		5	

<b>Раздел 4. Основы футбола - 95ч.</b>					
<b>4.1. Техническая подготовка - 50 ч.</b>					
4.1.1.	Техника передвижений	6	1	5	собеседование, самооценка
4.1.2.	Приемы владения мячом ногами	5,5	0,5	5	опрос, взаимооценка технических приемов
4.1.3	Приемы игры головой	5,5	0,5	5	блиц-опрос, анализ технических приемов
4.1.4.	<b>Остановка мяча</b>	5,5	0,5	5	опрос, взаимоанализ способов остановки мяча
4.1.5.	Ведение мяча	5,5	0,5	5	беседа, карточки-задания, самоанализ способов ведения мяча.
4.1.6.	Обманные движения (финты)	5,5	0,5	5	анализ практической деятельности
4.1.7.	Отбор мяча	5,5	0,5	5	взаимоанализ приемов отбора мяча.
4.1.8.	Ввод мяча ногой из-за боковой линии	5,5	0,5	5	опрос, анализ практической деятельности
4.1.9	Техника игры вратаря	5,5	0,5	5	опрос, оценка работы вратаря.
<b>4.2. Тактическая подготовка - 45 ч.</b>					
4.2.1.	Индивидуальные действия	9	1	8	наблюдение, учебная игра.
4.2.2.	Групповые действия	9	1	8	опрос, учебная игра

4.2.3.	Позиционные действия	9	1	8	учебная игра.
4.2.4.	Командные действия	9	1	8	учебная игра
4.2.5.	Тактика вратаря	9	1	8	тренировочная игра.
<b>Раздел 5. Педагогический контроль - 15ч.</b>					
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля
5.2.	Режим и питание спортсмена	2	1	1	опрос-викторина, оценка практической деятельности
5.3.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу	2	1	1	опрос, кроссворд,
5.4.	Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы	3	1	2	тестирование
5.5.	<b>Итоговое занятие: «Спортивные достижения» - показательные матчи внутри ДЮСШ, - внутри школьных соревнований района, - турнир «Ломовский мяч»</b>	6		6	оценка показательных матчей
	<b>Всего часов:</b>	<b>270</b>	<b>33</b>	<b>237</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1: Теоретическая подготовка - 10 ч.

#### 1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

**Теория:** (2ч.) Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

**Практика:** (2ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

**Контроль:** тестирование, опрос

#### 1.2. Тема: Основы здорового образа жизни.

**Теория:** (3ч.) Значение здорового образа жизни. Закаливание организма: использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

**Контроль:** блиц-опрос с использованием карточек-заданий.

#### 1.3 Тема: История возникновения и развития мини-футбола.

**Теория:** (3ч.) Лекция об истории и развитии футбола. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

**Контроль:** опрос по вопросам темы.

### Раздел 2: Общая физическая подготовка - 60ч.

#### 2.1. Тема: Строевые упражнения.

**Теория:** (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

**Практика:** (7ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

**Контроль:** карточки-задания, наблюдение.

#### 2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

**Теория:** (1ч.) Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

**Практика:** (9ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления,

семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

**Контроль:** опрос, анализ практической деятельности

### **2.3. Тема: Гимнастические упражнения**

**Теория:** (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

**Практика:** (11ч.) выполнение гимнастических упражнений.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями.
- Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.
- Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.
- Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазанье по гимнастической стенке, канату.
- Ходьба по бревну.
- Смешанные висы.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).
- Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
- Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
- Упражнения с гантелями.
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.
- Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.
- Опорные прыжки.

**Контроль:** опрос, анализ практической деятельности

### **2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.**

**Теория:** (1ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

**Практика:** (11ч.)

- Бег: бег с ускорением 30-40 м.
- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м.

- Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.
- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.
- Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).
- Бег или кросс до 2000 м.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.
- Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
- Метание гранаты с места, с разбега.

**Контроль:** педагогическое наблюдение, анализ динамики показателей.

## **2.5. Тема: Акробатические упражнения**

**Теория:** (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

**Практика:** (7ч.)

- Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).
- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
- Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.
- Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук.
- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись.
- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
- Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену
- Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.
- Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.
- Длинный кувырок вперед.
- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
- Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
- Кувырок назад прогнувшись через плечо.
- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.
- «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Контроль:** собеседование, карточки-задания, оценка динамики показателей.

### **2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах**

**Теория:** (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

**Практика:** (4ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.
- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

**Контроль:** соблюдение дозировки, анализ динамики показателей.

### **2.7. Тема: Подвижные игры**

**Теория:** (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии учащихся. Правила подвижных игр.

**Практика:** (4ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.
- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Контроль:** опрос, анализ практической деятельности.

## **Раздел 3: Специальная физическая подготовка -90ч.**

### **3.1. Тема: Развитие физических качеств**

**Теория:** (3ч.) Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость».

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния учащихся.

**Контроль:** блиц-опрос, кроссворд

**3.2. Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:** (10ч.)

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.
- Бег с остановками и изменением направления.
- Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
- Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д.
- По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.
- То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

**3.3. Практика: Упражнения для развития силы:** (5ч.)

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

**Практика: Для вратаря: (5ч.)**

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.

- В упоре лежа хлопки ладонями.

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- Сжатие теннисного (резинового) мяча.

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. –

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

**3.4. Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: (10ч.)**

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

- Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

- Прыжки через скакалку.

- Напрыгивание на предметы различной высоты.

- Серия прыжков с преодолением препятствий.

### **3.5. Практика: Упражнения для развития быстроты: (10ч.)**

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

- Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

### **3.6. Практика: Упражнения для развития специальной выносливости: (10ч.)**

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.

### **3.7. Практика: Упражнения для развития ловкости: (10ч.)**

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- Ведение мяча головой.

### **3.8. Практика: Развития гибкости (подвижности в суставах): (10ч.)**

- Упражнения с отягощениями и без них.

- Упражнения с помощью партнера.

- Упражнения на растягивание.

- Специальные упражнения: встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

### **3.9. Практика: Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча: (12ч.)**

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

#### **Практика: Для вратарей: (5ч.)**

- Прыжки в сторону с падением перекатом.

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

- Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**Контроль:** опрос, карточки-задания, анализ практической деятельности, оценка динамики показателей.

## **Раздел 4: Основы футбола - 95ч.**

### **4.1. Техническая подготовка - 50 ч.**

#### **4.1.1. Тема: Техника передвижений.**

**Теория:** (1ч.) Способы передвижения без мяча.

#### **Практика:** (5ч.)

- Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

- Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

- Прыжки: вверх, вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

#### **Для вратарей:**

- Прыжки в сторону с падением «перекатом».

- Повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

- Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Контроль:** опрос, самоанализ

#### **4.1.2. Тема: Приемы владения мячом ногами.**

**Теория:** (0,5ч.) Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

#### **Практика:** (5ч.)

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Удары внешней частью подъема.

- Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

- Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Контроль:** опрос, анализ технических приемов.

#### **4.1.3. Тема: Приемы игры головой.**

**Теория:** (0,5ч.) Приемы игры головой. Правила безопасности при ударе по мячу головой.

**Практика:** (5ч.)

- Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

- Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.

- Удары на точность.

**Контроль:** блиц-опрос, анализ технических приемов.

#### **4.1.4.Тема: Остановка мяча.**

**Теория:** (0,5ч.) Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

**Практика:** (5ч.)

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

- Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Контроль:** опрос, самоанализ способов остановки мяча.

#### **4.1.5. Тема: Ведение мяча.**

**Теория:** (0,5ч.) Различные способы ведения мяча.

**Практика:** (5ч.)

- Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

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

**Контроль:** опрос, карточки-задания, взаимоанализ способов ведения мяча.

#### **4.1.6. Тема: Обманные движения (финты).**

**Теория:** (0,5ч.) Обучение финтам. Виды и способы обманных движений.

**Практика:** (5ч.)

- Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

- Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Контроль:** собеседование, анализ способов обманных движений.

#### **4.1.7. Тема: Отбор мяча.**

**Теория:** (0,5ч.) Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

**Практика:** (5ч.)

- Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

- Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде.

**Контроль:** наблюдение, самоанализ приемов отбора мяча.

#### **4.1.8. Тема: Ввод мяча ногой из-за боковой линии.**

**Теория:** (0,5ч.) Техника ввода мяча ногой из-за боковой линии.

**Практика:** (5ч.)

- ввод мяча на точность: под правую, левую ногу партера, на ход партнеру.

**Контроль:** наблюдение, опрос, анализ техники ввода мяча из-за боковой линии.

#### **4.1.9. Тема: Техника игры вратаря.**

**Теория:** (0,5ч.) Основная стойка, Передвижение в воротах. Техника игры вратаря. Форма вратаря. Профилактика травматизма.

**Практика:** (5ч.)

- Основная стойка вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

- Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

- Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

- Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

- Выбивание мяча ногой, с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Контроль:** опрос, оценка работы вратаря.

### **4.2. Тактическая подготовка - 45 ч.**

#### **4.2.1. Тема: Индивидуальные действия.**

**Теория:** (1ч.) Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

**Практика:** (8ч.) Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

*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.

**Контроль:** наблюдение, учебная игра.

#### **4.2.2. Тема: Групповые действия.**

**Теория:** (1ч.) Роль групповых действий на поле.

**Практика:** (8ч.) Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

**Контроль:** опрос, наблюдение, учебная игра

#### **4.2.3. Тема: Позиционные действия.**

**Теория:** (1ч.) Выбор правильной позиции на поле.

**Практика:** (8ч.) Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Контроль:** беседа, наблюдение, учебная игра.

#### **4.2.4. Тема: Командные действия.**

**Теория:** (1ч.) Роль слаженных совместных действий команды.

**Практика:** (8ч.) Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

**Контроль:** собеседование, наблюдение, учебная игра.

#### **4.2. 5. Тема: Тактика вратаря.**

**Теория:** (1ч.) Выбор правильной позиции в ворота.

**Практика:** (8ч.) Тактика вратаря в игре.

- Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру.

- Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

- Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле

кающихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

- Выполнять введение мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Контроль:** наблюдение, тренировочная игра.

## **Раздел 5. Педагогический контроль - 15ч.**

### **5.1. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория:** (2ч.) Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях футболом. Содержание самоконтроля, Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

**Контроль:** тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля.

### **5.2. Тема: Режим и питание спортсмена.**

**Теория:** (1ч.) Режим дня. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Питание и его сущность. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятия о калорийности и усвояемости пищи.

**Практика:** (1 ч.) разработка режима дня и десятидневного меню спортсмена.

**Контроль:** опрос-викторина, оценка практической деятельности

### **5.3. Тема: Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу.**

**Теория:** (1ч.) Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

**Практика:** (1ч.) Просмотр видео футбольных матчей ДЮСШ. Обсуждение матчей. Отгадывание кроссворда «Футбол».

**Контроль:** беседа, кроссворд, анализ практической деятельности

### **5.4. Тема: «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»**

**Теория:** (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

**Практика:** (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

**Контроль:** тестирование

### **5.5. Итоговое занятие:**

**Тема: «Спортивные достижения»**

**Практика:** (6ч.) Показательные матчи внутри ДЮСШ, внутри школьных соревнований района, турнир «Ломовский мяч».

**Контроль:** оценка показательных матчей, тестирование.

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарно-учебный график**

Год обучения	Объем учебных часов по годам	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	270	45	135	3 занятия по 2 часа

**Условия реализации программы**

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

индивидуальные тренировочные занятия;

-групповые теоретические занятия;

-восстановительные мероприятия;

-участие в матчевых встречах;

-участие во внутришкольных соревнованиях;

-тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

В процессе реализации программы используются ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

В программе представлено:

*Здоровьеформирующие технологии* включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

*Здоровьесберегающие технологии* обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

*Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья* усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

*Оздоровительные технологии* направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

#### **Основные методы:**

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.
- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.
- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

#### **Дидактический материал**

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- видеозаписи с соревнований различного уровня;
- тематические презентации.

#### **Психологическая подготовка.**

Воспитание качеств футболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Характер игровой деятельности футболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Игровой интеллект в командных видах спорта трудно измерить количественно, поскольку игроки высшего уровня являются таковыми за их исключительную способность читать игру, предвидеть следующую шаг соперника и находить решения на поле. Очень трудно выделить одно действие, а затем приписать его игровому интеллекту, но, когда мы смотрим на общую способность игрока, его обычно можно разделить на две части.

Во-первых, умение разрабатывать стратегию и принимать разумные ситуационные решения на месте.

Во-вторых, выполнение этих решений с техническим мастерством и скоростью.

Основа психологической подготовки находится в первой части. Компонент принятия решений и стратегии, но техническое и физическое мастерство также играют важнейшую роль в принятии решений.

### **Организационно-методические основы программы**

методы обучения:

- *наглядный* (демонстрация изделий, иллюстраций, слайдов, наблюдение);
- *практический* (упражнения, самостоятельная работа).

### **Материально-техническое оснащение**

<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
Ворота футбольные	комплект	2
Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	2
Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	2
Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
Мяч футбольный	штук	10
Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
Сетка для переноски мячей	штук	2
Стойки для обводки	штук	6
Флаги для разметки футбольного поля	штук	4

### **Диагностическая часть**

По окончании цикла подготовки, учащиеся должны уметь выполнять нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

**Участие в соревнованиях:** внутришкольные соревнования по футболу.

### **Информационное обеспечение программы**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих

команд Российского и Мирового уровней, методические разработки в области футбола.

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» осуществляется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района и отвечающему квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **Формы аттестации**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляет педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачами медицинских учреждений.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляется медицинской сестрой.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в течение года по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Формы промежуточной и аттестации по завершению программы:

- тестирование уровня общей физической подготовленности,
- оценка теоретических знаний,
- оценка техники исполнения элементов футбола,
- оценка морфофункционального состояния,
- оценка психо-эмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме показательных матчей и открытых тренировок.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на программу следующего уровня сложности.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на программу следующего уровня сложности не переводятся, а продолжают повторное обучение в группе этого же года.

### **Оценочные и диагностические материалы**

#### **Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол**

Упражнения	9-10 лет
Бег 30м (сек)	5,4
Бег 400м (сек)	
6-минутный бег (м)	
Прыжок в длину с/м (см)	160
Бег 30м с ведением мяча	6.4
Бег 5x30м с ведением мяч	
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	
Жонглирование мячом (кол)	8
Удары по мячу ногой с рук на дальность и	
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке	
Бросок мяча на дальность (м)	

## Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для футбола (в баллах)	Контрольные упражнения	Мальчики Девочки	Примечания
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ниже 13  ниже 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,2 и выше  11,7 и выше	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9  ниже 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже  2 и ниже	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше  7,6 и выше	

### Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Вис** выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

**Наклон вперед** из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3х10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м.** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### **Специальная подготовленность**

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке».** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

**Ведение мяча по границе штрафной площади.** Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он

начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

### **Нормативы оценки теоретических знаний:**

Обучающемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

### **Нормативы оценки технических умений и навыков:**

Обучающемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники мини-футбола» соответствующего уровня.

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка.;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если обучающийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

## **Морфофункциональные показатели и критерии их оценки**

### **Критерии оценки морфофункциональных показателей**

<b>Морфофункциональные показатели</b>	<b>Показатель значимости для бокса (в баллах)</b>	<b>Индексы морфофункциональных показателей</b>	<b>Результат</b>
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
		Испытуемый стоит на одной ноге,	Измеряется ростом индивидуальных

Вестибулярная устойчивость	3	пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперед, глаза закрыты. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)
----------------------------	---	--	--

### **Восстановительные мероприятия**

*Гигиенические средства:* к гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

*Психологические средства восстановления.* Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

*Педагогические средства:* построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

### **Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)**

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой

### **Список литературы для педагога**

1. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. 613 с.
2. Костюнина Л. И. Формирование творческого мышления будущих специалистов по физической культуре на основе реализации курса профессиональной спортивной подготовки. // сборник научных трудов. Ульяновск: УлГТУ, 2010. С. 123 -127.
3. Костюнина Л. И. Детерминанты творческо-интеллектуальной активности спортсмена. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы международной научно -практической конференции. Уфа: УГАТУ, 2011. С. 111 -113.
4. Костюнина Л. И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: автореф. дис.. док. пед. наук. Набережные Челны, 2013. 53 с.
5. Корзун Д. Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8 -10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: автореф. дис.. канд. пед. наук. Волгоград, 2013. 24 с.
6. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис.. канд. пед. наук. Набережные Челны, 2011. 25 с.
7. Николаенко В. В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов. // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2015. Т. 6. № 1(6). С. 61 -66.
8. Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ. // Научный журнал НПУ имени М. П. Драгоманова. Серия № 15: Научно-педагогические проблемы физической культуры (Физическая культура и спорт).: НПУ имени М. П. Драгоманова, 2014. Вып. 3 (46). № 14. С. 51 -58.
9. Сучилин А. А., Золотарев А. П., Шестаков М. М. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов. Волгоград: ВГАФК, 2005. 101 с.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2014г.
2. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. /С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.
3. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
4. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: издво АГУ, 2012. - 28с.
5. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.

## **Инструкция по технике безопасности для учащихся на занятиях по футболу.**

### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов на поле;

— при слабо укрепленных воротах;

— при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. У тренера-

преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимым и медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4. Знать правила игры.

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Тест по футболу:**

**Вопрос 1.** Тест по правилам безопасности:

1. опасность возникновения травм?
2. форма одежды футболиста?
3. требования безопасности по окончании занятия?

**Вопрос 2.** Общая физическая подготовка:

1. Что такое ОФП в футболе?
2. Назовите с чего начинается тренировка?
3. Для чего нужна ОФП в футболе?

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 1-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра футбол?
3. Назовите размеры футбольного поля.
4. Сколько может весить футбольный мяч и какой диаметр футбольного мяча?
5. К каким видам спорта относится футбол?