

Отдел образования администрации Волгодонского район  
Ростовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от « 12 » 07 2023 г  
№ 4

УТВЕРЖАЮ  
директор МБУ ДО СШ  
В. Немченко  
приказ от « 12 » 07 2023 г.  
№ 5



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Уровень программы: базовый  
Вид программы: модифицированная  
Уровень программы: разноуровневая  
Возраст детей: от 7- до 8 лет  
Срок реализации: 1 года  
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ  
Есипко Анатолий Петрович

Волгодонской р-н  
ст. Романовская  
2023 год

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» физкультурно-спортивной направленности (наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Есипко Анатолий Петрович
Краткое описание программы	Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы ног и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объем)	72 часа
Возрастная категория	7 – 8 лет
Цель программы	Содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья,

	воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.
Задачи программы	<p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>-формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в футбол;</li> <li>-повышать уровень физической подготовленности обучающихся;</li> <li>-повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>-формировать технику дыхания;</li> <li>-укрепление здоровья.</li> </ul> <p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;</li> <li>-развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>-развить способности в игре в футбол;</li> <li>-развить самостоятельность, активность.</li> </ul> <p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способствовать формированию положительных качеств личности;</li> <li>-формировать умение подчинять личные интересы коллективным;</li> <li>-совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;</li> <li>-активизировать формирование позитивной самооценки;</li> <li>-совершенствовать навыков социальной адаптации;</li> <li>-способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об особенностях зарождения, истории футбола;</li> <li>-о физических качествах и правилах их</li> </ul>

	<p>тестирования;</p> <p>-основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;</p> <p>-уметь организовать самостоятельные занятия футболом.</p> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <p>-выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>-владеть основами техники футбола;</p> <p>-освоить терминологию, принятую в футболе;</p> <p>-уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований.</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<p>Для реализации программы используются:</p> <p>-спортивный зал;</p> <p>-спортивная площадка;</p> <p>-спортивный инвентарь:</p> <p>-мячи футбольные стандартных размеров;</p> <p>-форма футбольная;</p> <p>-защитные щитки;</p> <p>-манишки (двух цветов);</p> <p>-фишки;</p> <p>-стенка гимнастическая;</p> <p>-скамейка гимнастическая;</p> <p>-стойки;</p> <p>-скакалки.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	7
2.1 Учебный план.....	7
2.2 Календарный учебный график.....	15
III. Содержание программы	17
3.1 Условия реализации.....	17
3.2 Формы контроля и аттестации.....	17
3.3 Планируемые результаты.....	18
IV. Методическое обеспечение	19
V. Диагностический инструментарий.....	22
VI. Список литературы.....	26
VII. Приложения.....	27

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-

двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы ног и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающихся, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для организма.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительной особенностью программы является её реализация восполняемых недостатков двигательной активности, имеющих у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма обучающегося.

Обоснование новизны 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность:** программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате),

также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

**Цель программы:** содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.

На каждом этапе реализации программы решаются комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

**Образовательные задачи:**

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в футбол;
- повышать уровень физической подготовленности обучающихся;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- формировать технику дыхания;
- укрепление здоровья.

**Развивающие задачи:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в игре в футбол;
- развить самостоятельность, активность.

**Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию положительных качеств личности;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

**Формы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;
- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

**Формы организации деятельности:** коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

#### **Сроки реализации, режим программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» общий срок реализации - 1 год. Учебный год начинается 01 сентября 2023г., заканчивается 31 мая 2024г. Программа рассчитана на 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Рабочее время тренера- преподавателя исчисляется в академических часах (1 час - 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

В группу для занятий футболом принимаются обучающиеся в возрасте 7 - 8 лет имеющие допуск врача.

Наполняемость тренировочных групп – не более 25 человек.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

освоить теоретический раздел программы;

научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

#### **Формы проведения аттестации:**

контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;

контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);

контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

**Контрольные испытания** (описание смотреть в п.3.2 «Дидактических материалах»).

#### **Общефизическая подготовка:**

Бег 30 м; прыжок в длину с места; 6 минутный бег (м); челночный бег 3x10 м.

#### **Специальная физическая подготовка:**

Удар по мячу на дальность; бег 30 м с ведением мяча; вбрасывание мяча из-за головы двумя руками; удары мяча на точность.

#### **Технико-тактическая подготовка:**

Испытания на ведение мяча; испытания на точность передач; испытания на точность удара; испытание в защитных действиях; испытание в нападающих действиях.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос, тесты.
1.1	Вводное занятие	1	1		
1.2	История развития футбола. Правила игры и соревнований по футболу.	1	1		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		
1.4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		
1.5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.	1	1		
1.6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке	1	1		
2	Общая физическая подготовка	24		24	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	18		18	Контрольные нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	16		16	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование	2		2	Наличие справки
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТМ

	<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	
--	---------------------	-----------	----------	-----------	--

## **Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1. Основы знаний (6 часов) теория:**

**Тема №1.** Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Тема №2.** История развития футбола. Правила игры и соревнований по футболу. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила игры в футбол.

**Тема № 3.** Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/ Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**Тема № 4.** Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов. Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту). Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в Ваше отделение полиции.

**Тема № 5.** Что такое допинг? Антидопинговые правила. Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

**Тема № 6.** Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

### **2. Общая физическая подготовка (24 часов) практика:**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости, движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### **3. Специальная физическая подготовка (18 часов) практика:**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и

продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой по мячу.** Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, и круговые движения стопой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

#### **4. Техническая подготовка (16 часов) практика:**

##### **Развитие быстроты движений.**

Результат игровых действий футболистов во многих случаях зависит от того, насколько быстро игрок может оторваться от опекуна (защитника), войти с мячом в круг удара, выйти на перехват мяча или на подстраховку партнера. Кроме того футболист должен быстро оценивать игровую ситуацию, быстро реагировать на её изменения, на действия соперников и партнеров, мгновенно переключиться с одного действия на другое. Поэтому понятно насколько важны в футболе различные проявления такого качества, как быстрота.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

##### **Развитие силы.**

В футболе нет силовых приёмов и игрокам нет необходимости поднимать тяжести, но и им не обойтись без развития такого качества как сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учётом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп.

#### **Развитие выносливости.**

Игроки в современном футболе, должны играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и всего турнира. Они должны безболезненно переносить значительные тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольших пауз, возникших непосредственно в ходе игры, во время тренировки, а также между таймами игры, между отдельными играми и тренировочными занятиями. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в футболе во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов - их способности противостоять утомлению.

Различают общую и специальную выносливость. Для начинающих футболистов особое значение имеет общая выносливость, она является основой последующей тренировки в большем объёме и высокой интенсивностью. Кроме того, высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

Упражнения для развития специальной выносливости также необходимо включать в тренировку юных футболистов, но только в очень небольшом объёме.

#### **Развитие гибкости.**

В футболе гибкость проявляется при выполнении сложных технических приемов: броски, удары, перехват мяча в падении, отбор мяча в выпаде и т.д. При хорошо развитой гибкости спортсмену легче использовать другие свои качества (силу, быстроту, ловкость). Все движения он выполняет быстрее, затрачивая на них меньше энергии. Недостаточная гибкость часто является причиной травм.

#### **Обучение элементам игры футбол.**

Для того чтобы эффективно проводить занятия по обучению игре в футбол, следует подготовить площадку с травяным покрытием размером 24 м x 18 м. Поперёк площадки отмеряются средняя линия и центральный круг диаметром 5 м. Разметка делается мелом или песком. По углам площадки на месте пересечения средней и лицевых линий ставятся флажки. В середине боковых линий ставятся ворота высотой 1,5 м и шириной 2 м. Размеры футбольной площадки можно варьировать в зависимости от имеющихся условий. При обучении детей элементам игры в футбол используется облегчённый мяч меньшего размера, чем для взрослых (лучше волейбольный и

не полностью накачанный). Подойдёт также резиновый или пластмассовый мяч среднего диаметра (12—15 см). Если позволяют условия спортивного зала, то обучение можно проводить и в нём. В процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определённый порядок их освоения по принципу «от простого — к сложному». Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия педагога и ребёнка, в которой нами условно выделены три этапа.

#### **Задачи первого этапа:**

1. Создать у детей представление об игре в футбол.

Для этого детям предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта. Выявив уровень представлений детей об игре, начинаем углублять их знания о футболе.

2. Обучить удару ногой по мячу.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. Выделяются две основные фазы движений, общие для всех способов ударов: предварительная (состоит из разбега и постановки опорной ноги) и рабочая (представлена ударным движением и проводкой). В первую очередь обучаем детей удару носком, так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо. Затем обучаем удару внутренней стороной стопы. Техника выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10—15 см сбоку от мяча. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча. Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча. При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:

имитация удара без мяча;

-удар с места по неподвижному мячу;

-удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;

-удар с разбега по неподвижному мячу;

-удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага.

-удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов;

-удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов;

-в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.

### **Задачи второго этапа:**

#### **1. Освоить технику остановки мяча ногой.**

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой. Подготовительная фаза - исходное положение: масса тела переносится на опорную ногу, которая немного согнута в колене для устойчивости. Останавливающая нога выносится навстречу мячу. Рабочая фаза - производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается. Завершающая фаза - центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. По способу выполнения есть остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника остановки мяча: игрок концентрирует внимание на движущемся мяче и выполняет остановку внутренней стороной стопы или подошвой.

#### **Подводящие упражнения:**

- остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочередно левой и правой ногой;
- упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга;
- в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов;

#### **2. Сформировать умение вести мяч ногой.**

Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;
- ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;
- ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;
- ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;
- выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.

#### **Задача третьего этапа:**

Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий. Игра проводится по упрощённым правилам, которые надо обязательно объяснить детям перед началом игры и неоднократно напоминать в процессе. Команда состоит из 5—8 человек. Опыт показывает, что для дошкольников оптимальное время игры составляет 10 минут с перерывом 2—3 минуты. Это обусловлено тем, что во время игры у детей очень высокий психоэмоциональный подъём, поэтому затягивать её не стоит. Перед началом игры проводится жеребьёвка, с помощью которой определяются сторона площадки и начальный удар. Мяч до начала удара ставится на землю в центре поля. Игроки команд располагаются за

линией центрального круга. Игра начинается по сигналу судьи одним из капитанов команд. Он подбегает к мячу, выполняет удар по нему игроку своей команды. Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами на данном этапе обучения. Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”.

#### 5. Медицинское обследование (2 часа).

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом 1 раза в учебном году (сентябрь).

#### 6. Контрольные испытания (2 часа).

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### 2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	<b>Теоретическая подготовка</b>										6
1	Вводное занятие.	1									
2	История развития футбола. Правила игры и соревнований по футболу		1								
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье							1			
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов.					1					

5	Что такое допинг? Антидопинговые правила						1				
6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке				1						
	<b>Практическая подготовка</b>										<b>62</b>
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	3	24
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	2	16
4	Медицинское обследование	1								1	2
5	Контрольные нормативы	1								1	2
	<b>Итог:</b>	10	8	7	8	8	6	6	6	9	68

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **3.1 Условия реализации**

Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у обучающегося учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков. Содержание программы соответствует поставленным целям, задачам, указанной направленности и заявленному уровню.

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

спортивный инвентарь:

- футбольные мячи – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;
- конусы;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Входная и итоговая диагностика по ОФП, СФП, ТТП проводится в сентябре и мае с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств у обучающихся. (см. приложение №1).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

### **3.3 Планируемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в отделении;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### 1. Дидактические материалы:

Изучение и освоение технических приемов в футболе. Учебные пособия в электронном варианте.

Правила игры в футбол.

Правила судейства в футболе.

Положение о соревнованиях по футболу.

#### 2. Методические рекомендации:

Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. 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 обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

#### **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.**

##### I. Подготовительная часть

Упражнения общей разминки.

Упражнения специальной разминки.

##### II. Основная часть

Упражнения на быстроту и выносливость

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Техническая подготовка, имитационные упражнения.

Упражнения на координацию.

##### III. Заключительная часть

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

#### **Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

#### **4.1. Воспитательная работа**

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит

хорошей школой положительного нравственного опыта. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях. В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Материал позволяет осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход, учитывая физическую подготовленность обучающегося. Содержит методику тестирования и критерии оценивания уровня физической подготовленности, развитие физических и познавательных способностей, а также анализ мониторинга уровня физического развития обучающегося. Содержит тесты, позволяющие определить уровень теоретической грамотности.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

### **Особенности методики.**

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

**Второй этап** - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

**Третий этап** - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

**Четвертый этап** - предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические,

условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства футболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся. Применительно к футболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций футбола.

В Методических рекомендациях под разноуровневостью программ понимается соблюдение педагогами таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания детьми и подростками.

Принципы дифференциации содержания образования.

#### **Принцип модульной организации.**

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Таким образом, целесообразно говорить о том, что разно уровневая программа должна быть представлена как совокупность модулей, отражающих ту или иную актуальную для интересов ученика тематику.

#### **Принцип открытой маршрутизации.**

Для каждого участника программы на старте должен быть обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование должно реализоваться через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению

заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

### **Принцип широкого доступа.**

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал должен предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и реализации образовательной программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах \*pdf, \*doc, \*docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов, реальных предметов и средств деятельности.

### **Принцип инклюзивной открытости.**

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы должен учитывать 40 особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Более подробная дифференциация материала по уровням (ступеням) сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы. Другими словами, программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

### **Средства индивидуальной диагностики.**

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику шести типов индивидуальных особенностей обучающегося (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. психофизического развития;
2. мотивированности;
3. интеллектуального развития;
4. информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания разрабатываемой программы в частности;
5. освоения тех или иных компетенций (определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы);
6. сформированности той или иной грамотности (информационной, функциональной, языковой и т.д., которая определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы).

Диагностическую оценку того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей обучающегося можно осуществить, используя следующие методы и формы оценивания:

- тестирование и анкетирование;
- глубинное интервью;
- комплексы психологической диагностики;
- логические и проблемные задания;
- деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры;
- портфолио обучающегося;
- кейс-метод;
- творческие задания и т.д.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Для тренера- преподавателя:**

«Футбол». Программа для Детско-юношеских спортивных школ, Москва, 1972 г.

Бриль М.С., Отбор в спортивных играх, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.

Филин В.П., Основы юношеского спорта, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.

Филин В.П., Воспитание физических качеств у юных спортсменов, Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.

Акимов А.М., Игра футбольного вратаря, Москва, 1978 г.

Андреев С.Н. мини-футбол, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.

Гриндлер К. и др., Физическая подготовка футболистов, Москва, "Физкультура и спорт", 1976 г.

Правила игры в футбол, Москва, "Физкультура и спорт", (последний выпуск).

Рогальский Н., Дегаль Э., Футбол для юношей, Москва, "Физкультура и спорт", 1981 г.

Чанади А., Футбол. Техника, Москва, "Физкультура и спорт", 1978 г.

Швыков И.А. Футбол в школе, Москва, 2002 г.

### **Для обучающихся:**

Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111

Голощاپов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).

Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160

Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное изд.

Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с

Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

### Шкала оценки Тактика защиты

Приемы игры	Этап спортивно-оздоровительный		
<b>Индивидуальная тактика</b>			
<b>Действия против игрока без мяча</b>			
Закрывание	+	+	+
Перехват	+	+	+
<b>Действия против игрока с мячом</b>			
<b>Отбор мяча</b>			
Противодействие передаче	+	+	+
Противодействие ведению	+	+	+
Противодействие ударам	+	+	+

Нормативы	Этап спортивно-оздоровительный		
	7-8 лет		
Возраст			
Уровень	Низкий	Средний	Высокий
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 м (сек)	6,9	6,7	6,5
Бег 60 м (сек)	10,8	10,6	10,4
Челночный бег 3*10м (сек)	10,7	10,5	10,3
Много скоки (8 прыжков-шагов) (м)	8,5	9,5	10,5
Прыжок в длину с места (см)	120	140	160
Поднимание туловища (раз)	25	30	35
Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	10	15	20
Бег 1000 м (мин., сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Бег с мячом 30 м (сек)	7,5	7,2	7,0
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м)	15	20	25
Вбрасывание с аута (м)	4	6	8
Удар по мячу ногой на точность (попасть по фишке)	1	3	4
Жонглирование мячом (кол, раз)	4	6	8