

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 8 от «13» 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Низовская СОШ»

 И.Н.Семёновых

Приказ № 131 от «16» 05 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Девчонки на поле»  
Возраст учащихся: 9-12 лет  
срок реализации – 9 месяцев**

**Составитель:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Якимов Михаил Леонидович**

п. Низовье 2025 г

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперемный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Футбол можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения — от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С его помощью достигается цель — формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Велика роль футбола в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Ведущие педагогические идеи:

1. Личностно-ориентированный подход в обучении.
2. «Педагогика сотрудничества». Сотрудничество – это идея совместно развивающихся взрослых и детей, скрепленных взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Важное место при этом занимают диалоговые отношения – «учитель-ученик», «старший – младший».

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

**Автогол** — мяч, забитый игроком в свои ворота.

**Антифутбол** — умышленно резкая, нечестная игра.

**Арбитр** — судья, посредник в спорах несудебного характера. В футбол этот термин пришел из классической («французской») борьбы, где арбитром именуется судья на ковре, руководящий схваткой двух спортсменов. В футболе же арбитр — синоним судьи на поле.

**Аут** — положение, когда мяч «вышел из игры», то есть пересек линию, ограничивающую поле.

**Аутсайдер** — команда, занимающая одно из последних мест в турнирной таблице, неудачник чемпионата, которому грозит перевод из первой во вторую лигу.

**Болельщик** — любитель футбола, приверженец какой-либо команды, остро переживающий ее успехи и неудачи.

**Бомбардир** — самый меткий игрок, чаще других поражающий ворота соперников.

**Выбрасывание мяча** — прием, вошедший в футбольные правила еще в 1873 году. Производится полевым игроком, когда мяч пересек боковую линию и покинул пределы поля. Вбрасывать мяч надо с того места, где он оказался в «ауте». Игрок, выполняющий прием, должен стоять лицом к полю на боковой линии или за ней, но не в пределах площадки.

**Вице-чемпион** — команда, занявшая в розыгрыше первенства второе место. Как правило, ее футболисты награждаются серебряными медалями.

**Ворота** состоят из двух вертикальных стоек (штанг) и горизонтальной соединительной перекладины, находящихся на равном удалении от угловых флангов. Расстояние внутри между стойками — 7 м 32 см. Перекладина располагается на высоте 2 м 44 см.

**Гол** — взятие ворот соперника, фиксируется, если мяч полностью пересёк линию ворот.

**Голкипер** — вратарь. С английского, дословно — „охраняющий цель“.

**Грязная игра** — всякие, без исключения, грубые нечестные действия футболистов на поле. К ним относятся: симуляция повреждения; помеха выполнению свободных ударов; умышленная затяжка времени; выражение, (словом или жестом) недовольства по поводу решения судьи; громкие выкрики на поле; оклик соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение, и т. п.

**Дисквалификация** — лишение футболиста или команды права участвовать в играх за нарушение правил, регламента соревнований или недостойное поведение.

**Жеребьевка** — определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

**Защитник** — игрок, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам. Защитник — игрок задней линии обороны. Позади него только вратарь.

**Зрение футболиста** — способность „видеть“ поле, то есть мгновенно оценивать сложившуюся игровую обстановку во время матча.

**Капитан команды** — игрок, наделенный определенными полномочиями.

**Кубок** — сосуд в виде чаши или бокала, по традиции вручаемый в качестве приза за победу в соревнованиях.

**Крайний защитник** — игрок оборонительной линии, выступающий по краю поля, вдоль боковой стороны поля. Бывают правые и левые крайние защитники.

**Лидер** — команда, в тот или иной период возглавляющая таблицу чемпионата, ставшая в итоге сильнейшей в данной стране или на международной арене.

**Ложный маневр** — обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

**„Мертвый мяч“** — неотразимый удар, который даже выдающимся вратарям крайне редко удается парировать. Особенно сложно поймать или отбить мяч, летящий с высокой скоростью в верхний угол ворот, где встречаются штанга и перекладина.

**Неожиданный удар** — умение мастерски скрыть от соперника подготовку удара по воротам.

**Острый пас** — передача мяча одним игроком другому.

**Отбор мяча** — одна из главнейших задач игроков оборонных линий. В современном футболе каждый спортсмен должен уметь срывать атаку соперников. Отобрать мяч легче всего в момент приема соперником передачи. Вторая задача — помешать ему ударить наиболее сильной ногой. Это будет сковывать соперника и не позволит сделать точную передачу или внезапный рывок.

**Подкат** — эффективный прием отбора мяча. Сущность его заключается в том, что футболист, атакуя противника, неожиданно выбрасывает ногу по земле вперед, как бы «подкатывается» к нему. При этом мяч чаще всего бывает выбит за боковую линию или линию ворот.

**Разбор игры** — обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таких разборках принято устанавливать, что из намеченного удалось осуществить, и выявлять причины, мешавшие выполнению плана на матч.

**«Стенка»** — употребляется в двух значениях. Одно — название заслона из игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафных ударов соперником. Другое — тактическая комбинация. Футболист, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

**Темп игры** — не что иное, как скорость ведения встречи. Чем выше темп игры, тем труднее футболистам взаимодействовать, точно выполнять технические приемы и, разумеется, тем выше их физическая нагрузка.

**Укрыть мяч** - это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, наклоняют туловище вперед или в сторону и тем самым отрезают сопернику возможность подойти к мячу.

**Универсальный игрок** — футболист, умеющий достаточно хорошо играть в разных амплуа на различных участках поля.

**Физическая подготовка** — общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дельнейшее совершенствование в технике футбола. Общая физическая подготовка предусматривает освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоления различного рода препятствий.

**Финал** — заключительная встреча команд в кубковых состязаниях.

**Фланг** — это крайние правые или крайние левые игроки линий нападения и защиты.

**Форвард** — игрок передней линии футбольной команды, нападающий.

**Футбол** — игра в «ножной мяч», от английского «foot» — нога, «ball» — мяч. Сохранил свое название во Франции, Испании, России.

**Центральный круг** — часть разметки футбольного поля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, не производящей начальный удар.

**Чемпион** — спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство.

**Чемпионат** — соревнования на первенство, цель которых - выявить чемпиона.

**Штанга** — боковая стойка ворот.

**Штрафная площадка** — участок поля перед воротами.

**Штрафной удар** — наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов.

**Щитки** — предохранительные накладки для защиты голени от ударов.

**Экс-чемпион** — бывший победитель какого-либо первенства, а также чемпион прошлых лет.

**Эмблема** — условное или символическое изображение какого-либо понятия или идеи, которое указывает на принадлежность к какому-либо клубу или обществу.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы – базовый.**

### **Актуальность образовательной программы**

Программы заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

## **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программа заключается в том, что в процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

## **Практическая значимость образовательной программы.**

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них

физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом

улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению футбола содействует несложное оборудование: футбольное поле, ворота, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футболе, развитию физических способностей.

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

#### **Отличительные особенности программы**

**Отличительные особенности** дополнительной общеразвивающей программы футбол заключается в ее социальной направленности, в том, что данная программа направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству через обучение игре в футбол. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа футбол стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Каждое занятие, сыгранная игра, футбольная задача тщательно разбираются, анализируются педагогом и детьми.

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится *личностно-ориентированный и компетентностный подход*. Именно на это и направлена программа по футболу «Девчонки на поле». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

**Цель образовательной программы:** создание условий для всестороннего физического развития детей, формирование и развитие

физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

### **Задачи образовательной программы:**

#### *Образовательные:*

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстромеменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

#### *Развивающие:*

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

#### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9-12 лет.

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

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). Группа формируется из числа учащихся 3-6 классов МБОУ «Низовская СОШ».

Набор детей в объединение – свободный.

Наполняемость учебных групп составляет от 12 до 15 человек

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов - 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

**Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Основные методы.**

Методы, применяемые в спортивных играх можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные 3) практические.

*Словесные методы:*

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. Преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

*Наглядные методы:*

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов

учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д. Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

#### *Практические методы:*

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков в спортивных играх.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

При изучении техники и тактики широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют.

При этом придерживаются определенной последовательности.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является групповое занятие. Самый распространенный тип занятия – комбинированный, который может включать в себя теорию, практику, игру, конкурс, соревнование и т.д. Занятия проводятся в группе не более 12-15 человек. Это позволяет осуществлять контроль и индивидуальный подход к обучающимся при выполнении творческих работ, что положительно сказывается на эффективности обучения и достижении конечного результата на занятии.

Реализуются следующие формы занятий:

Занятие – соревнование. Это один из стимулов развития обучающихся. Проводится внутри объединения. Эти занятия являются итогом проделанной работы.

Занятие – практикум. На данном занятии контролируется качество

изготовления работы, уровень знаний, умений, навыков.

### **Планируемые результаты обучения:**

#### **Предметные**

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

#### **Метапредметные учебно-интеллектуальные:**

*учащиеся научатся:*

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

#### **учебно-коммуникативные**

*учащиеся научатся:*

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

### учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

*учащиеся получают возможность научиться:*

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

*у учащихся будут сформированы:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

*у учащихся могут быть сформированы:*

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Уровень усвоения обучающимися теоретических знаний.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Минимальный уровень – обучающийся усвоил менее, чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний, предусмотренных программой (число баллов - 1); средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более  $\frac{1}{2}$ . (число баллов - 5); максимальный уровень – усвоен весь объем знаний, предусмотренных

программой в конкретный период (число баллов - 10).

Уровень технической подготовленности (контроль двигательных умений и навыков). Методы диагностики: контрольные упражнения.

Минимальный уровень – обучающийся допускает нарушение техники двигательного действия, при этом движение не прекращается (1 балл); средний уровень – демонстрирует двигательное умение, прилагает большие усилия для повторения двигательного действия (5 баллов); максимальный уровень – демонстрирует стабильный навык выполнения двигательного действия, способен справиться с меняющимися условиями (10 баллов).

Уровень практических навыков, формируемых в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы в области физической культурой и спортом: организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный соревнования «Малые олимпийские игры»;
- «День здоровья».

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Стадион.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, волейбольные мячи, гимнастическая скамейка, маты).

Спортзал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по футболу имеется следующее оборудование

и инвентарь:

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.

#### Кадровые.

Педагоги дополнительного образования, реализующий данную программу, имеют высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка.

#### **Оценочные и методические материалы**

Системы оценки результатов освоения обучения:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры

незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Теоретические сведения	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства игр.	Вводный, положение о соревнованиях по спортивным играм.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, Учебная игра, промежуточный тест.

4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## Содержание программы

### Тема 1: Теоретические сведения

#### Теория:

Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом.

Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол).

Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья).

Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке).

Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия.

Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

### Тема 2: Общефизическая подготовка

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на

развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

**Практика:**

Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).

Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

### **Тема 3: Специальная подготовка**

**Теория:** Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

**Практика:**

Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;

Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;

Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;

Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой;

Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;

Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

### **Тема 4: Техническая подготовка**

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

Практика:

Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;

Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);

Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность;

Техника свободного нападения.

## **Тема 5: Тактическая подготовка**

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

### **Тактика нападения:**

Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);

Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);

Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);

Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

### **Тактика защиты:**

Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и углом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

Позиционные нападения без изменения позиций игроков;

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

## **Тема 6: Игровая подготовка**

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика:

Нападающий удар из зоны 1,6,5.

Блокирование. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.

Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка.

Блок от нападения в зоне 2,3,4.

Блок от нападающего удара со второй линии.

Групповые действия в нападении.

Групповые действия в защите.

Командные действия в нападении.

Командные действия: расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4

Командные действия: расположение команды в «доигровке»

Нападающий удар накатом. Нападающий удар с отскоком от блока в аут

Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3.

Нападающий удар из зоны 4

Нападающий удары со второй линии

Подвижная игра «Поймай мяч».

Подвижная игра «Перехвати мяч».

Подвижная игра «В одно касание».

Подвижная игра «Бег-преследование».

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;

Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;

«Квадрат»;

«Пятнашки с ведением мяча».

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретические сведения	2	2		тест
2.	Общесфизическая подготовка	6	1	5	тест, зачет
3.	Специальная подготовка	6	1	5	тест, зачет
4.	Техническая подготовка	20	1	19	тест, зачет
5.	Тактическая подготовка	10	1	9	тест, зачет
6.	Игровая подготовка	28	1	27	спортивные соревнования
	Итого	72	7	65	

### Календарный учебный график

№ занятия	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие. Теоретические сведения (2 часа)</b>							
1	сентябрь		1	Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом. Правила игры в футбол	беседа	Спортивный зал	
2	сентябрь		1	Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья).	беседа	Спортивный зал	Устный опрос
<b>Общефизическая подготовка (6 часов)</b>							
3	сентябрь		1	Занятия физическими упражнениями в режиме дня.	беседа	Спортивный зал	
4	сентябрь		1	Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении.	практика	Стадион	
5	сентябрь		1	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами.	практика	Стадион	
6	сентябрь		1	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	практика	Стадион	

7	сентябрь		1	Общеразвивающие упражнения для мышц ног. Общеразвивающие упражнения для мышц	практика	Стадион	
8	сентябрь		1	Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.	практика	Стадион	
<b>Специальная подготовка (6 часов)</b>							
9	сентябрь		1	Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	теория	Спортивный зал	
10	октябрь		1	Удары по мячу ногой. Удары по мячу в движении. Удары по мячу головой	практика	Стадион	
11	октябрь		1	Остановка мяча ногой. Ведение мяча	практика	Стадион	
12	октябрь		1	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой	практика	Стадион	
13	октябрь		1	Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в	практика	Спортивный зал	

				единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;			
14	октябрь		1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на	практика	Спортивный зал	
<b>Техническая подготовка (20 часов)</b>							
15	октябрь		1	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности	теория	Спортивный зал	
16-17	октябрь		2	Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений	практика	Спортивный зал	
18-19	ноябрь		2	Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление	практика	Спортивный зал	
20-21	ноябрь		2	Техника передвижения приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками	практика	Спортивный зал	
22-23	ноябрь		2	Техника передвижения выпадам и прыжками на две ноги, прыжки вверх с	практика	Спортивный зал	

				толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом			
24-25	ноябрь		2	Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах	практика	Спортивный зал	
26-27	декабрь		2	Техника игры вратаря ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом	практика	Спортивный зал, стадион	
28-29	декабрь		2	Техника игры вратаря – ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения	практика	Спортивный зал, стадион	
30-31	декабрь		2	Техника игры вратаря отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность	практика	Спортивный зал, стадион	
32	декабрь		1	Техника игры вратаря выбивание ногой с земли	практика	Спортивный зал	

				и с рук на точность			
33-34	декабрь		2	Техника свободного нападения	практика	Спортивный зал	
<b>Тактическая подготовка (10 часов)</b>							
35	январь		1	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение	теория	Спортивный зал	
36	январь		1	Индивидуальные действия без мяча	практика	Спортивный зал	
37	январь		1	Индивидуальные действия с мячом	практика	Спортивный зал	
38	январь		1	Групповые действия	практика	Спортивный зал	
39	январь		1	Командные действия	практика	Спортивный зал	
40	январь		1	Индивидуальные действия	практика	Спортивный зал	
41	январь		1	Групповые действия	практика	Спортивный зал	
42	январь		1	Тактика вратаря	практика	Спортивный зал	
43	февраль		1	Командные действия	практика	Спортивный зал	
44	февраль		1	Позиционные нападения без изменения позиций	практика	Спортивный зал	

				игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот			
<b>Игровая подготовка (28 часов)</b>							
45	февраль		1	Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.	теория	Спортивный зал	
46-47	февраль		2	Командные действия: расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4	практика	Спортивный зал	
48	март		1	Командные действия: расположение команды в «доигровке»	практика	Спортивный зал	
49-50	март		2	Нападающий удар накатом. Нападающий удар с отскоком от блока в аут. Нападающий удары со второй линии	практика	Спортивный зал	
51-52	март		2	Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4	практика	Спортивный зал	
53	март		1	Нападающий удар из зоны 1,6,5.	практика	Спортивный зал	

54-55	март		2	Блокирование. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	практика	Спортивный зал	
56	апрель		1	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка.	практика	Спортивный зал	
57	апрель		1	Блок от нападения в зоне 2,3,4.	практика	Спортивный зал	
58	апрель		1	Блок от нападающего удара со второй линии.	практика	Спортивный зал	
59	апрель		1	Групповые действия в нападении.	практика	Спортивный зал	
60	апрель		1	Групповые действия в защите.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
61	апрель		1	Командные действия в нападении.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
62-63	апрель		2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	практика	Спортивный зал	Учебная игра
64	май		1	Подвижная игра «Перехвати мяч».	практика	Спортивный зал	Учебная игра
65	май		1	Подвижная игра «В одно касание».	практика	Спортивный зал	Учебная игра
66	май		1	Подвижная игра «Бег- преследование».	практика	Спортивный зал	
67	май		1	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	практика	Спортивный зал	Соревновани е

68	май		1	Игра «Регби»	практика	Спортивный зал	
69-70	май		2	Игра «Квадрат»	практика	Спортивный зал	Учебная игра
71	май		1	Игра «Пятнашки с ведением мяча».	практика	Спортивный зал	
72	май		2	Соревнования	практика	Спортивный зал	Учебная игра

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программатехнической направленности «Робототехника»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов всего	72
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2025 – 31.05.2026

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу.	здоровьесберегающее воспитание	беседа	формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	К занятиям по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.	сентябрь
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника.	здоровьесберегающее воспитание	беседа		сохранение физического и психического здоровья	сентябрь
3.	Игры	нравственное и духовное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству	соревнования	воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-май
4.	Спортивные соревнования	нравственное и духовное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству	соревнования	российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	октябрь-август

5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс	формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан РФ, к народу России как	приобщение детей к культурному наследию, формирование основ гражданственности	февраль
6.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию, спортивному инвентарю	гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	беседа	источнику власти в Российском государстве, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-август
7.	Беседа о празднике «8 марта»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс	основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	приобщение детей к культурному наследию	март
8.	Открытые занятия для родителей	здоровьесберегающее воспитание, воспитание семейных ценностей	игра	формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного	сохранение физического и психического здоровья,	декабрь, август

				поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков		
--	--	--	--	---	--	--

## **Список литература**

### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

### **Литература для педагога**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. - М.; «Просвещение»2008г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического

воспитания школьников. М.: Просвещение 2005г.

5. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 -3.

6. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4классы. -М.: «школьная пресса» 2006 г.

7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Калининградской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Калининград,2013.

1. Футбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

2. Гомельский А.Я. Футбол. Секреты мастерства. М.1997г.

3. Грасис А. Специальные упражнения футболистов - М., ФиС, 1967, 1972.

4. Нестеровский Д.И. Футбол. Теория и методика обучения. М.Академия. 2004г.

5. Официальные правила футбола. М. Спорт Академ Пресс 2000г.

6. Пинхолстер А. Энциклопедия футбольных упражнений-М., ФиС, 1973

7. Стонкус С.С .Индивидуальная тренировка футболистов- М., ФиС, 1967.

8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных футболистов - Минск, 1970.

9. Линдеберг Ф. Футбол - игра и обучение-М., ФиС, 1971, 1972.

10. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа футбола. Самара. 2002г

11. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка футболиста-М., ФиС, 1981, 1985.

**Описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико- технических умений и специальной физической подготовленности.**

**Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом**

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее- катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его по очередно внутренней и: внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно ногами.

ноги. линии.

- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой

- Перемещение мяча назад подошвой, затем в перед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

- Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1. м. Дистанция удара -5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений - продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

**Упражнения по освоению техники ведения мяча**

Воснов техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями

стопы.

Именно поэтому у ботанических приемов изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка)

внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.

- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В

этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Покатить мяч вперед по подъему и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

- Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

- Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведениемячаправой ногой споследующим ударом помячув маленькиеворота;тоже,но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левойногой.

- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения, усложнение задания: обмен мяча с партнером.

- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 м, с последующим ударом по воротам (их размер - высота 2 м, ширина 3-5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведениемячаправойногойспоследующим ударомпомячув маленькиеворота;то же,но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левойногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Пример такой группировки приведен ниже. Учебное занятие (фрагмент).

### **Задача-освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.**

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ведениемячапо прямой линии (15-20 м) в ходьбе - 2 повторения;
- тоже, но в медленном беге - 2 повторения;
- тоже, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;
- тоже, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;
- тоже, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;
- тоже, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» - 2 повторения.
- Игровое упражнение 1 X 1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.

По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

- Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

То останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.

- Игра 3x3 на площадке 15 м X 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

Послеэтойигры-заключительная частьзанятия.

**Выполнениеведениймячадолжнодополнятьсяознакомлениемдруги миприемами:**

- Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 удароввнутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) вворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в2-3 м.

- Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел.,один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.

- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 мх5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.

- Учебная игра. 2 таймапо 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игровогополя-24мх12м,ворота. 1мх1м,мяч№3, составы - три против троих или четыре против четверых без вратарей,замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

*Возможныеупражнения:*

- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

**Ведениемячаввнешнейсторонойподъема.**

- Ведениемячаввнешнейсторонойподъема,короткийпаспартнерусигрой в

«стенку»иударповоротамвнешнейсторонойподъема.

- Ведение мяча внешней стороной подъемаобыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Ведение мяча внешней стороной подъемаобыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

Квадрат 4х4 игроканаплощадке 20мх20 м: ведение мячаввнешней ивнутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

Ведениемячаотпой,попеременно накатываямячотноскакпяткеинаоборот.

**Изучениетехникиударовпо мячу**

- Ведениемячав движении. По сигналутренера все игрокиодновременнопосылаютмячна 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10стартов.

- Удар в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
- В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
- В тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.
  - В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
  - Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
  - Выполняют удар какой-либо частью подъема шага.
  - Удар с небольшого разбега снизу вверх.
  - Удар с расстояния 8-10 м поворотом.
  - Удар-передача мяча партнеру снизу.
  - Удар-передача мяча партнеру сверху.
  - Мяч посылается сверху вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.
- Игра в ручном мяче, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.
- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16 м (в зависимости от возраста).

## **Удары -передачи мяча**

### **Передачи мяча**

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом: друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного - мяч. Один игрок чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.
  - Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.
  - Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.
  - Игра двое против двоих на площадке 20 м x 20 м - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна

активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.

- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, мяч - у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- Удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот).

- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

- Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м x 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м x 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в

м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна

быть такой, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м х 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

- Квадрат 3х3 на площадке 15 м х 15 м с заданием остановиться мячом на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

- Игра 3х3 на площадке 12 м х 12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 м х 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По

5. 7 остановок правой ногой, йотом столько лее левой ногой, затем - попеременно левой и правой ногой.

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ногой и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ногой, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает

передачу партнеру «Б», и сразу же последнее - рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает мяч в одно касание. Игрок

«А» бьет поворотом так же первым касанием средней или внутренней частью подъема.

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.