Управление образования администрации Плесецкого муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Североонежская средняя школа»
филиал дополнительного образования «Дом детского творчества»

Рассмотрено на заседании педсовета МБОУ «Североонежская школа» протокол №4 от 29 мая 2025 года	Утверждено приказом директора школы О.Е.Кулаковой от 29 мая 2025 года № 432 ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Одна команда»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации 18 дней
Возраст обучающихся 7-11 лет.

Автор-составитель:

Кузнецов Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования.

Североонежск 2025

Пояснительная записка

Актуальность программы

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы футбол занимает одно из ведущих мест. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Занятия футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам приемам игры в футбол.

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

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

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

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

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу «Одна команда» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской
Федерации»,
Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной
деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный
приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196
(приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных
общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической
реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых

образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29
марта 2016 г. № ВК-641/09).
Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам
реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой
форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой
форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего
образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)
Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление
Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

Устав МБОУ «Североонежская средняя школа» филиал дополнительного образования «Дом детского творчества» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в рамках МБОУ «Североонежская школа», возможна к использованию в рамках сетевого партнёрства.

Цель образовательной программы

Формирование потребностей в здоровом образе жизни, повышение уровня физической подготовки через систематические занятия футболом.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить общую координацию движений;
- Формировать положительную мотивацию юных спортсменов к занятиям футболом
- Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;
- Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.
- Научить элементарным приёмам работы с мячом;
- Научить простым правилам игры в футбол.

Развивающие:

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию учащихся;
- развивать физические способности ребёнка (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

Воспитательные:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительной особенностью программы: «Футбол » является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Данная программа позволяет работать как очно, так и дистанционно. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности учащихся.

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования человека, протекающий в рамках организованных занятий под руководством педагога, спортивная тренировка, с одной стороны,

содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена.

Педагогические принципы используемые при реализации программы:

Принцип спортивной тренировки

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

Принцип прогрессирования— наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при котором стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Характеристика обучающихся по программе

При обучении и воспитании детей **в возрасте 10 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.
Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.
Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обусловливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированны, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для

формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Дети этого возраста зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы: 18 дней

Программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 15 лет. Зачисление на обучение по программе "Одна команда" (футбол) осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям футболом, сдачи контрольно-переводных нормативов.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 1 раза в день. Объем программы –18 дней. Форма обучения – очная

Основными **формами** учебного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5.Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,

- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Учебные и товарищеские игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Поокончаниюобучения, обучающийся должен:

- развить физическиекачества,
- изучить основные приёмы и навыки игры вфутбол,
- приобрести теоретические знания, как основы здоровогообразажизни,
- уметь оценивать своидостижения,
- участвовать в соревнованиях, турнирах по своему возрасту

Ожидаемые результаты и формы их проверки

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных	5.Мотивация, наблюдение, прогноз,

	дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	метод одобрения, личный пример

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением	• Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу	• Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе	• Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
- викторины и мероприятия по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры;
- первенства школы, района, округа, области по футболу.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май).

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением	• Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие обще учебных умений и навыков: • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу	• Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе	• Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Формы контроля и подведения итогов программы

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце

учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**			
		Норматив		
		8 лет	**9 лет**	**10 лет**
Быстрота				5.5
				11.5
				9.3
Скоростно-силовые качества				140
				360
				14
Выносливость		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**			
		Норматив		
		11-12 лет	**13-14 лет**	**15-17 лет**
Быстрота			2.9	2.8
			2.6	2.4
			5.1	4.9
			4.6	4.5
Скоростно-силовые качества			1.85	1.90
			6.00	6.20
			10	12
		16	18	20
Сила		6	7	8
Техническое мастерство		50%	45%	40%
		25	27	30
		6.8	6.7	6.6
		11	12	13

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. **Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
	Для полевых игроков					
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25
Для вратарей						
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50
3.	Бросок мяча на дальность (м)				20	24

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество дней			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	3	-	5	опрос
2.	Общефизическая подготовка	-	5	5	тесты
3.	Специальная физическая подготовка	-	5	5	тесты
4.	Технико - тактическая подготовка	-	5	5	тесты

Содержание программы

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Теоретическая подготовка 3 дня	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -история возникновения и развития футбола; -строение и функции организма человека; - гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена; - врачебный контроль и самоконтроль; - общая и специальная физическая подготовка; - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - воспитание морально – волевых качеств. Психологическая подготовка; - основы методики обучения и тренировки; - планирование спортивной тренировки и учет; - правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований; - установка перед игрой и разбор проведенной игры; - места занятий, оборудование и инвентарь.
2	Общая физическая 5 дней	- Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами. - Легкоатлетические упражнения. - Акробатические упражнения. - Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом/. -Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. - Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности. - Лыжная подготовка. - Плавание.
3	Специальная физическая 5 дней	- Упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития дистанционной скорости; - упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития специальной выносливости; - упражнения для развития ловкости.

4	Технико-тактическая 5 дней	**Знать выполнение техники:** - техника передвижения; -ведения мяча; -остановка мяча: ногой(подошвой),внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема; -удары по мячу: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема),внутренней частью подъема, внешней частью подъема; - удары по мячу головой; - обманные движения; - отбор мяча. **Тактические действия:** Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Уметь правильно располагаться на футбольном поле. Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Индивидуальные и групповые действия в обороне: - правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е.осуществление«закрывание»; - выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. -противодействие комбинации«стенка».Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Индивидуальные действия в атаке: - открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы. Групповые действия: - взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Командные действия: Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с

		партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Учебные и тренировочные игры: -совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

По окончании данного учебного - тренировочного циклаожидаетсявыполнение учащимися нормативов по ОФП иСФП.

Контрольно- переводные нормативы

Контрольные упражнения	**пол**	**возраст**		
		8	**9**	**10**
		НП-1	**НП-2**	**НП-3**
Бег 10 м, (с)	М	**2,4**	2,3	2,2
Прыжок в длину с места, (см)	М	**155**	162	170
Челночный бег 3х10 м. (с)	М	**10,0**	9,8	9,0
Бег 30м. с ведение мяча (с)	М	**7,2**	7,0	6,2
Ведение мяча, обводка стоек 30 м. (техника исполнения)	М	+	+	+
Удар по мячу ногой на дальность, (м.)	М	**13**	15	18

Содержание и методика контрольных испытаний

1. **Бег 10 м. (сек.)**Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

2. **Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии(ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук

снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

3. **Челночный бег 3х10 м. (сек).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

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

5. **Ведение мяча, обводка стоек30 м.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции ведение мяча с обводкой 4-х стоек (первая стойка располагается в 10 м. от линии старта, а через каждые 5 метров устанавливаются еще 3 стойки). Даются две попытки. Учитывается техника выполнения упражнения.

6. **Удар по мячу ногой на дальность, (м.)** Выполняется с разбега по коридору шириной 10 м. Предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	02.06.	Комбинированное	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Значимость футбола.	опрос тестирование.
2	03.06	Учебно-тренировочное	«Футбол» правила игры	наблюдение

3	04.06	Учебно-трениров очное	Владение мячом. Упражнения.	наблюдение
4	05.06	Учебно-трениров очное	Движение в разных направлениях с мячом.	наблюдение
5	06.06.	Учебно-трениров очное	Обводка стоек с ударом по воротам.	наблюдение
6	09.06.	Учебно-трениров очное	Чеканка мяча, обводка стоек.	наблюдение
7	10.06.	Учебно-трениров очное	Разновидности передач мяча	наблюдение
8	11.06.	Учебно-трениров очное	Отработка передач на короткое расстояние	наблюдение
9	16.06.	Учебно-трениров очное	Отработка передач на среднее расстояние	наблюдение
10	17.06.	Учебно-трениров очное	Отработка передач на длинное расстояние	наблюдение
11	18.06.	Учебно-трениров очное	Передачи в движении	наблюдение
12	19.06.	Учебно-трениров	Передачи в движении через стойки	наблюдение

		очное		
13	20.06.	Комбинированное	Техники удара по мячу	опрос
14	23.06.	Учебно-тренировочное	Отработка удара по мячу внутренней стороной стопы	наблюдение
15	24.06.	Учебно-тренировочное	Отработка удара по мячу внешней стороной стопы	наблюдение
16	25.06.	Учебно-тренировочное	Отработка удара по мячу носком	наблюдение
17	26.06.	Учебно-тренировочное	Отработка удара по мячу в движении	опрос
18	27.06.	Учебно-тренировочное	Отработка удара по мячу после обводки стоек	наблюдение

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	ФОК Арена -12, школьный зал
2	Тренажерный зал	ФОК Арена-12
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма, щитки ,бутцы
4	Спортинвентарь	Мячи, манишки двух цветов, конусы, фишки, переносные ворота, скакалки, барьеры, «отражающие стенки», тренажер «лестница»,

5	Оборудование	Телевизор, компьютер, ВК
6.	Футбольное поле с искусственным покрытием	Стадион школьный

Календарный план воспитательной работы объединения на период программы

№	Мероприятие	задачи	Дата	Примечание
1	Участие в мероприятие «День России»	Вовлечение обучающихся полноценно спортивный отдых	12.06	

Кадровое обеспечение программы

Работу по обучению по программе реализует педагог дополнительного образования соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н), квалификационная категория первая.

Воспитательный аспект программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории зарождения и развития футбола, своего края как части наследия народов России и человечества:
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в самоуправлении клуба «Ветерок» и общественной жизни поселка и района в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного повеления, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-тренировочной, соревновательной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи, путем проведения совместных соревнований, праздников и т.д.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы секции «футбол». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере такого вида спорта как футбол.

Список информационных ресурсов

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.

2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.

4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР2010 год

6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.

7. Системы подготовки спортивного резерва /под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.

8. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.

9.Футбол: примерная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010

10. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.

11. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

12. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

13. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
3. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
4.Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

Электронные образовательные ресурсы

1.Сайт Всероссийской федерации футбола
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Управления образования и науки Архангельской области