

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД АРЗАМАС
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Водопрь»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
(протокол № 01 от 01.06.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора
МБУ ДО ДООЦ «Водопрь»

В.А. Канаев

Приказ № 41 от 01.06.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст учащихся – 12-15 лет

Срок реализации – 21 день

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования 3 | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.3. Планируемые результаты | 9 |
| 1.3. Содержание программы | 10 |
| 1.4. Учебный план | 14 |
| 1.5. Учебно-тематический план | 14 |
| Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования | 15 |
| 2.1. Календарный учебный график | 15 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 16 |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 16 |
| 2.4. Методические материалы | 18 |
| Список литературы..... | 20 |

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Особое место в жизни каждого человека занимает физическое развитие. Важность и необходимость физического развития для успешной жизни и здоровья человека неоднократно подчеркивалась в медицинской, научной и психологической литературе.

Особое внимание вопросу физического развития отводится в период взросления ребенка.

Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса. Правильно же организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют смягчить отрицательные последствия акселерации, не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физиологического созревания.

Одним из универсальных видов деятельности среди подрастающего поколения является игра, где особую роль играют подвижные игры. Исходя из вида деятельности детей и подростков, направленности программы, социального запроса родителей, материально-технических условий учреждения, популярности вида спорта определен выбор программы «Футбол»

Футбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта

особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и является модифицированной.

Реализация программы позволяет создать условия для физического развития ребенка, его двигательной активности, освоения техники подвижных игр, расширения и закрепления основ здорового образа жизни.

Новизна. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Содержание программы ориентировано на создание у учащихся хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» носит сбалансированный характер и направлена на физическое развитие детей и подростков. Занятия футболом будут способствовать развитию и приобретению навыков игры, тактического мышления, формированию ответственности, требовательности и внимательными к себе и своему здоровью, воспитывает характер и закаляет силу. Физическая нагрузка обладает большими возможностями для проявления природных качеств и индивидуальности каждого ребенка, возможностью реализовать, найти себя, почувствовать свою ценность и значимость, поверить в себя и свои силы и получить удовольствие и радость от занятий и возможность реализовывать себя в различных видах спорта, а также сохранить и улучшить здоровье, чем в целом повысить качество и уровень своей жизни.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся посредством занятий футболом, развития основных физических качеств,

совершенствование личностных качеств и обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам футбола;
- сообщить учащимся необходимые теоретические знания по разделу физическая культура и спорт – спортивные игры (футбол) и истории спорта.
- сформировать представление об оздоровлении организма, улучшении самочувствия, понятии «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ);
- обучить учащихся тактике и стратегии игры в футбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма, ●

Развивающие:

- развить основные физические качества посредством занятий футболом;
- способствовать развитию общей культуры учащихся;
- сформировать основные двигательные навыки, необходимые для игры в футбол; ● способствовать повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- обеспечить формирование духовно-нравственных качеств учащихся на занятиях футболом;
- способствовать социализации и адаптации учащихся в жизни школьного коллектива;
- сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;•
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропагандировать здоровый образ жизни, который способствует профилактике• преступности, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма среди подростков;
- популяризировать участие учащихся совместно с родителями в спортивно-массовых• мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Принципы программы.

Программа основывается на общедидактических и специфических принципах обучения:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у учащихся школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения

педагогике оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогике оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребёнка.

- *Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Применение методов и средств из практики спорта высших достижений, а также литературы и многолетнего опыта ведущих ученых и тренеров-практиков из советской и российской школы теории футбола представляют собой **отличительную особенность** разработанной программы. Применяемые методы и технологии, протекающие в специально организованных условиях по определенным правилам, разворачиваясь на деятельной основе путями и средствами, адекватными возрасту обучающихся помогут сохранить высокую работоспособность, исключая

переутомление детей и будут способствовать развитию интереса у учащихся к самостоятельным занятиям спортом в дальнейшем.

Адресат программы. Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы от 12 до 15 лет.

Объем и сроки освоения: Программа рассчитана на 13,5 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 3 недели занятий в условиях летней смены.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий. Основными формами проведения занятий могут являться:

1. Групповая – организация работы в группе.
2. Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы.
3. В подгруппах – выполнение заданий малыми группами.
4. В парах – организация работы по парам.
5. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- получить знания о ЗОЖ, истории спорта и футбола в частности;
- знать правила игры в футбол и правила судейства игры,
- освоить технические приемы футбола;
- развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений

Метапредметные:

- формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях;
- формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации;
- формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

Личностные:

- повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме;
- овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

1.3. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий.

Теория. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Проведение инструктажа.

Теоретическая подготовка. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Практика. Игры на знакомство и сплочение.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Теория *Строение и функции организма человека.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема 3. Теоретическая подготовка.

Теория. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 4. Физическая подготовка

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по

наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Тема 5. Техническая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Практика. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и

видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Практика. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

Тема 7. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Теория. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях.

Практика. Контрольные игры на занятиях. Товарищеская встреча.

Тема 8. Оздоровительная работа

Участие в мастер-классах, соревнованиях. Организация спортивных игр.

Тема 9. Итоговое тестирование по контрольным параметрам физической нагрузки, подведение итогов работы.

Теория. Промежуточная аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Практика. Выявление уровня общей физической подготовки. Промежуточная аттестация. В конце периода обучения, в объединении проводятся итоговые занятия. На итоговом занятии обучающиеся демонстрируют приобретенные на занятиях навыки, умения, физические качества, каждый ребенок показывает свои сильные и приоритетные стороны развития. Проводится объективная оценка педагогом знаний, умений и навыков. Проводится сравнительный анализ результатов.

1.4. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | Формы текущего контроля (аттестации) |
|----------|------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 13,5 | Тестирование |
| | Итого: | 13,5 | |

1.5. Учебно-тематический план


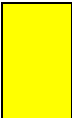


| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы игры в футбол | 13,5 | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий. | | 0,5 | 1 | |
| 1.2 | Теоретическая подготовка | | 0,5 | 1 | |
| 1.3 | Теоретическая подготовка | | | 1,5 | |
| 1.4 | Физическая подготовка | | | 1,5 | |
| 1.5 | Техническая подготовка. | | 0,5 | 1 | |
| 1.6 | Тактическая подготовка. | | 0,5 | 1 | |
| 1.7 | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. | | 0,5 | 1 | |
| 1.8 | Оздоровительная работа | | 0,5 | 1 | |
| 1.9 | Итоговое занятие. Аттестация | | | 1,5 | Сдача контрольных |
| | | 13,5 | 3 | 10,5 | х |

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1. Календарный учебный график

| День смены | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Количество недель (в смену) | Количество часов (в смену) | Количество групп (в смену) |
|------------|---|---|---|---|---|---|-----|---|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | |
| 4,5 | | | | | | | 4,5 | | | | | | | 4,5 | | | | | | | 3 | 13,5 | 1 |

Условные обозначения

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-------------------------------|---|---------------------|---|---|
|  | Комплектование образовательных групп |  | Ведение занятий по расписанию |  | Каникулярный период |  | Аттестация по итогам освоения программы |
|---|--------------------------------------|---|-------------------------------|---|---------------------|---|---|

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы в основу ее построения заложены следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Словесный метод (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.).
2. Наглядный метод наглядность упражнений (показ упражнений и др.).
3. Методы практических упражнений.

Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы.

Метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методическое обеспечение осуществляется педагогом: книги, журналы, карточки, схемы.

1. Площадка (футбольное поле) для проведения занятий на открытом воздухе.

Учебно - практическое оборудование:

1. Спортивные снаряды (брусья, перекладины).
2. Коврик туристический (на 5-6 человек).
3. Секундомер.
4. Свисток.
5. Фишки

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы промежуточной аттестации разрабатываются для отслеживания результативности освоения программы.

Во время проведения промежуточной аттестации по итогам освоения раздела дополнительной образовательной общеразвивающей программы

проводится в виде устного опроса позволяющий опередить уровень теоретической подготовки и практической подготовки по итогам участия участие в соревновании (сдача контрольных нормативов).

Промежуточная аттестация проводится по трем специализациям и направлениям:

1. общая физическая подготовка
2. специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка.

Критерии оценки

Максимальное количество баллов по каждому критерию каждой специализации равен 2 баллам. По итогам выполнения критерия баллы суммируются.

Максимальное количество баллов по специализациям:

- 1 общая физическая подготовка – 10 баллов
2. специальная физическая подготовка – 10 баллов
3. Техническая подготовка: для полевых игроков – 6 баллов, для вратарей 2 балла баллов

Критерии выстроены с учетом возрастных особенностей детей и представлены в приложении 2.

Оценка результатов по критериям аттестации суммируются и отражаются в протоколе (приложение 2)

По итогам набранных баллов осуществляется оценка результатов аттестации, вывод об уровне основания программы.

22-26 баллов – высокий уровень;

15-21 баллов – средний уровень;

0-15 баллов – низкий уровень.

Результаты освоения программы заносятся в протокол проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

2.4. Методические материалы

Образовательная программа рассчитана на период обучения в 21 день (одну летнюю смену). По итогам обучения предполагается выход на сдачу контрольных нормативов, сравнение показателей с начальным уровнем и участие в состязаниях и мероприятиях.

Обучение в объединении организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся), разный уровень подачи теоретических знаний и практических занятий, то есть осуществляется дифференцированный подход.

Учащиеся усваивают теоретический материал на индивидуальном уровне. Объем теоретических знаний различный в зависимости от возраста ребенка и его восприимчивости к предмету.

При этом основа теоретических знаний (базис), прописанная в программе, излагается педагогом кратко, четко, ясно (с применением образцов готовых изделий и показом приемов работы педагогом) и усваиваются учащимися всех возрастных групп.

Дополнительно, учащиеся добывают знания сами, попутно ведя наблюдение за своим тренировочным процессом, выраженное в тренировочном дневнике каждого ученика и проводят совместный анализ своих тренировок с педагогом, также работают со специальной литературой, предложенной и рекомендованной педагогом по данному виду деятельности.

Учащиеся усваивают материал на индивидуальном уровне за счет выполнения и корректировки педагогом физических упражнений разной сложности. Каждый учащийся, таким образом, усваивает соответствующий его возможностям уровень программы («взять» столько, сколько он может).

При этом каждый учащийся чувствует себя на занятии комфортно, раскованно, так как работает в индивидуальном темпе, соотнося свои результаты, полученные от данной деятельности, со своим начальным

уровнем подготовки, что порождает чувство удовлетворения и успеха, радости от сделанной своими руками работы.

Для наиболее успешного освоения учебной программы используются различные дидактические пособия и методические материалы, видеохронология различных видов тренировочного процесса.

Методические пособия помогают учащимся упорядочить практические занятия, вооружают их оптимальными способами деятельности, подводят эту деятельность к творчеству, предоставляют больше самостоятельности (подводят учащихся к «ситуации успеха» - правильно подобрал нагрузку и темп, начал работать, последовательно выполняет все этапы - появляется уверенность, осмысленность действий, повышается самооценка), постепенно предоставляют свободу в принятии решения.

В период обучения используются методические пособия в виде кратких мастер-классов по технической правильности выполнения упражнений.

Большое внимание в процессе работы уделяется базовым многосуставным упражнениям с отягощениями, как основному инструменту построения гармоничного и всесторонне развитого организма спортсмена, учащиеся выполняют эти упражнения с целью наработки технической правильности и чистоты выполнения. При оценке уровня освоения образовательной программы (уровень усвоения знаний, умений и навыков) применяются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений, тестирование, участие в соревнованиях.

Критерии оценки знаний, умений и навыков выполнения базовых упражнений, представлены в программе в виде таблицы.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
2. Беляков Ю.Д.. Командные игры-испытания. Сборник игр. Россия, 2004, 192 с.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых.Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977г. 132с.
6. Воронин В. Академик силы: мировой рекорд Валентина Дикуля / Спорт жизнь России- 1986г. №11- с.5-7
7. И.А.Гуревич. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие, 2 е издание. Высшая школа, 1994. С 319.
8. Дереклеева Н.И. Двигательные тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. М: Вако, 2007. 152 с.
9. Зайцев А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания / Калинингр. ун-т.– Калининград. 1997.
10. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.
11. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций Российской Федерации. Под общей редакцией:

Н.С. Федченко - директор Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, 2013 г. – 93 с.

12. Матвеева А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 класс. Программы для общеобразовательных учреждений. 2002, 96 с.

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / М.: ФиС, 1991 г. - 543 с.

14. Медведев А.С. Тяжелая атлетика и методы преподавания/ М.: ФиС, 1986., 112 с.

15. Остапенко Л. Пауэрлифтинг Теория и практика тело строительства, 1994 г. № 1, 13 с

16. Исаева С.А. Физкультурная минутка в начальной школе. Практическое пособие, 2 издание, М: Айрис-пресс, 2004, с.48.

17. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: Практическое пособие . изд.2, М: Айрис-пресс, 2004 г., 48 с.

18. Коняхина Г.П. Народные игры для детей школьного возраста: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 100 с. – электронный формат

19. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И.. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт, 1998, - 496 с.

20. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И.. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт, 1998, - 496 с.

21. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Н 32 проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

22. Никифорова Н.Ю. Физкультура. 6 класс. Поурочные планы по 3-х часовой программе. 1 часть. Волгоград. 2005, с.128.

23. Гладышева О.С., Абросимова И.Ю.. Уроки здоровья. Н.Новгород. 2005, 94 с.

24. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутка., выпуск 2., Волгоград, 2006, - 76 с.
25. Левина С.А., Тукачева С.И.. Физкультминутка. Волгоград, 2008. - 67 с.
26. Теория и методика физического воспитания. Ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, изд.2, М., Физкультура и спорт, 1976., 256 с.

**Электронные образовательные ресурсы по физической культуре
Журналы и газеты по физической культуре**

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал

"Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

основные средства обучения

Психологическая подготовка

Средний школьный возраст (с 11 до 15 лет) принято в психологии называть отроческим, или под-ростковым. В подростковом возрасте происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка. *Ведущая деятельность* – интимно – личностные отношения. *Социальная ситуация развития* – максимальная ориентация на сверстников. *Ведущие новообразования* – чувство «взрослости», половая «идентификация».

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно*, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое».

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Подростковый возраст характеризуется, прежде всего, тем, что первая его часть является пред-пубертатным, а вторая — пубертатным периодом. Этим определяются многие особенности формирования физиологических систем организма, особенно тех, которые связаны с физической деятельностью.

В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося в основном в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

У мальчиков раньше наступает сенситивный период в развитии не только физических, но и интеллектуальных качеств. По отношению к психомоторным качествам обнаруживается достаточно очерченный интегральный возрастной период, то есть период развития всех без исключения качеств.

Из исследований, связанных с возрастным развитием подростков, представляют особый интерес те, в которых показаны особенности самосознания подростков и самооценки собственного «Я», физический компонент самооценки, образ физического «Я» имеют кардинальное значение как один из факторов воспитания подростков.

В подростковом возрасте ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы, самосознания.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания 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, в 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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с маленькими мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учёта времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка (основные средства для всех групп по годам обучения)

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров»,

«Рывок за мячом» и т. п.

Специфические. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Неспецифические. Ускорение под уклон 3 – 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Специфические. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Неспецифические. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам

Специфические. Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Неспецифические. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Специфические. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Неспецифические. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и

пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

Для вратарей.

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с

разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

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

Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед,

вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево.

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад.

Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

Для вратарей.

Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

Контрольные нормативы

| Специализация и направленность | | Вид и № упражнения | 11 -12 лет | | | | | 13-15 лет | | | | |
|---|--|---|----------------------------|------|------|------|------|----------------------------|------|------|------|------|
| | | | Оценка результата в баллах | | | | | Оценка результата в баллах | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая физическая подготовка | Скорость | 1. БегЮм (сек) | 2,6 | 2,4 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | 2,5 | 2,3 | 2,1 | 2,0 | 1,9 |
| | | 2. Бег 30 (сек) | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| | | 3. Бег 60 м (сек) | 10,0 | 9,8 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,8 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 |
| | Скоростная выносливость | 4. Челночный бег 120 м(сек) | 29,2 | 28,9 | 28,7 | 28,4 | 28,2 | 27,6 | 27,4 | 27,1 | 26,8 | 26,6 |
| | | 5. Челночный бег 180 м (сек) | 44,7 | 44,4 | 44,1 | 43,9 | 43,7 | 42,2 | 41,9 | 41,6 | 41,3 | 41,1 |
| | | 6. Бег 300м (сек) | 63 | 62 | 61 | 59 | 57 | 61 | 60 | 5 | 57 | 55 |
| | Выносливость | 7. Бег 400м (сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 8. Бег 6 мин (м) | 1100 | 1150 | 1200 | 1300 | 1400 | 1200 | 1250 | 13 | 1400 | 1500 |
| | Скоростно - силовая | 9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий, Защитник, Полузащитник Вратарь | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 10. Выпрыгивание по Абалакову (см) | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 11. Прыжок в длину с места(см) | | 14 | 150 | 165 | 175 | 185 | 160 | 170 | 18 | 190 | 200 | |
| Сила | 12. 3 х -кратный прыжок (см) | 45 | 460 | 480 | 505 | 525 | 480 | 490 | 500 | 520 | 545 | |
| | 13. Подтягивание на перекладине (кол- во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Специальная физическая подготовка | <i>Для полевых игроков</i> | | | | | | | | | | | |
| | Скоростная выносливость | 14. Бег 5х30м с ведением мяча(сек) | - | - | - | - | - | 38,0 | 36,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 |
| | Скоростно-силовая | 15. Вбрасывание мяча руками (м) | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 | 10 | 11 | 12 | 15 | 17 |
| | <i>Для полевых игроков и вратарей</i> | | | | | | | | | | | |
| | Скоростно-силовая | 16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 |
| Скорость | 17. Бег 30м ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 6,2 | 6,0 | 5, | 5,6 | 5,4 | |
| Техническая подготовка | <i>Для полевых игроков</i> | | | | | | | | | | | |
| | 18. Удары по воротам на точность (кол-во раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | 19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,0 | 9,8 | 8, | 8,6 | 8,4 | |
| | 20. Жонглирование мячом (кол-во раз) | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 7 | 9 | 11 | 12 | 14 | |
| | <i>Для вратарей</i> | | | | | | | | | | | |
| | 21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 23. Вбрасывание мяча рукой на дальность (м) | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | |

ПРОТОКОЛ
результатов проведения аттестации учащихся по итогам освоения
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы на 2023 учебный период

Название объединения Футбол
Группа 1
Фамилия, имя, отчество педагога _____

| № | Фамилия имя учащегося | Дата проведения | Критерии оценки аттестации | | | Оценка результатов аттестации | Уровень | Результат освоения программы |
|----|-----------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------|---------|------------------------------|
| | | | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | | | |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень _____ чел.
Средний уровень _____ чел.
Низкий уровень _____ чел.

Педагог/руководитель кружка _____ / _____ / _____
(подпись) (расшифровка) (дата)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
(ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР "ВОДОПРЬ"**, Канаев Владимир Александрович

08.06.23 19:06 (MSK)

Простая подпись