

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»»**

Принята на заседании  
тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «СПШ «Лидер»»

Протокол № 6 от 18.08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7 до 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Ольга Владимировна Домрачева  
инструктор-методист МБУ ДО «СПШ «Лидер»»

п. Абан  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                                          | 3  |
| 2. Учебный план.....                                                   | 7  |
| 3. Содержание учебного плана.....                                      | 8  |
| 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы..... | 11 |
| 5. Формы аттестации.....                                               | 13 |
| 6. Диагностические средства.....                                       | 13 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение программы.....                      | 16 |
| 8. Материально-техническое оснащение.....                              | 19 |
| 9. Реализация программы в дистанционном формате.....                   | 19 |
| 10. Список литературы.....                                             | 25 |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» является адаптированной, составленной с учетом правил организации и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол".

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол"

### **Краткая характеристика вида спорта «Футбол»**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

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

Футбол — это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

## **Направленность программы**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- базовый уровень - освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

## **Новизна программы**

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

## **Актуальность программы**

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по футболу заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **Отличительные особенности программы**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### **Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет без специальной физической подготовки, не имеющих противопоказаний к занятиям с физической нагрузкой. Срок её реализации – 1 год.

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

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

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно – оздоровительном этапе подготовки – 14 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

### **Объём и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения (42 недели), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по образовательным программам спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в учреждение, при наличии свободных мест).

### **Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Задачи программы:

Предметные: - познакомить детей с историей развития футбола в мире, в России, в Красноярском крае, Абанском районе;

- обучить правилам игры в футбол;
- обучить основам техники игры в футбол;
- обучить техническим приемам и комбинациям игры;
- сформировать прочные практические навыки игры, прочные навыки технико-тактических действий;
- способствовать овладению специальной терминологией, используемой в футболе.

Метапредметные:

- развивать координацию движений;
- развивать ловкость и быстроту;
- развивать двигательную память и скорость мышления;
- развивать морально-волевые качества личности;
- обеспечить условия для развития детского интереса к занятиям спортом и игре в футбол

Личностные:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни;
- развить интерес к игре футбол -воспитывать чувство товарищества и коллективизма.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая:  
при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях учреждения.

*Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по футболу (нагрузка 6 часов в неделю)*

| № п/п | Наименование разделов                                | Количество часов              |        |          | Форма контроля         |
|-------|------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|----------|------------------------|
|       |                                                      | Всего                         | Теория | Практика |                        |
| 1.    | Общая физическая подготовка                          | 80                            | 1      | 79       | наблюдение             |
| 2.    | Теоретическая подготовка                             | 11                            | 11     | -        | наблюдение             |
| 3.    | Техническая подготовка                               | 131                           | 4      | 127      | наблюдение, зачет      |
| 4.    | Восстановительные мероприятия                        | 10                            | 1      | 9        | наблюдение             |
| 5.    | Инструкторская и судейская практика                  | В процессе тренировки         |        |          | зачет                  |
| 6.    | Контрольные мероприятия                              | 8                             | 1      | 7        | зачет                  |
| 7.    | Тактическая подготовка                               | 12                            | 3      | 9        |                        |
| 8.    | Спортивные соревнования, их организация и проведение | (согласно календарному плану) |        |          | протоколы соревнований |
|       | Всего часов:                                         | 252                           | 21     | 231      |                        |

### Учебный график

| № п/п | Наименование тем и разделов                                                                                                                                                                    | Количество часов |        |          | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|       |                                                                                                                                                                                                | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1.    | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                             | 80               | 1      | 79       |                |
| 1.1   | Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.                                                 | 0,5              | 0,5    | -        | наблюдение     |
| 1.2   | Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.                                                                                                                                          | 0,5              | 0,5    | -        | наблюдение     |
| 1.3   | Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувирки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. | 79               | -      | 79       | наблюдение     |
| 1.4   | Эстафета. Спортивные игры.                                                                                                                                                                     | 10               | -      | 10       | наблюдение     |

|     |                                                                                                                                                                 |                               |     |     |                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|-----|------------------------|
| 2.  | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                                                                 | 11                            | 11  | -   |                        |
| 2.1 | История развития футбола, развитие футбола в России, история Чемпионатов Мира и Европы по футболу.                                                              | 1                             | -   | 1   | наблюдение             |
| 2.2 | Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта. Личная и общественная гигиена. Закаливания организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. | 2                             | -   | 2   | наблюдение             |
| 2.3 | Правила игры в футбол, техническая и тактическая подготовка, футбольный инвентарь, выбор и уход за ним.                                                         | 3                             | -   | 3   | наблюдение             |
| 2.4 | Установка на игру и разбор результатов.                                                                                                                         | 3                             | -   | 3   | наблюдение             |
| 3.  | <b>Техническая подготовка</b>                                                                                                                                   | 131                           | 4   | 127 |                        |
| 3.1 | Работа с мячом (ведение, передача, удары, остановка, обманные движения)                                                                                         | 68                            | 1   | 67  | наблюдение, зачет      |
| 3.2 | Выбор позиции, открывания, отбор, прессинг, опека мяча, создание пространства.                                                                                  | 56                            | 2   | 54  | наблюдение, зачет      |
| 3.3 | Техника игры вратаря                                                                                                                                            | 7                             | 1   | 6   | наблюдение, зачет      |
| 4.  | <b>Восстановительные мероприятия</b>                                                                                                                            | 10                            | 1   | 9   |                        |
| 4.1 | Гигиенические средства.                                                                                                                                         | 4                             | -   | 4   | наблюдение             |
| 4.2 | Психологические средства                                                                                                                                        | 0,5                           | 0,5 | -   | наблюдение             |
| 4.3 | Педагогические средства.                                                                                                                                        | 0,5                           | 0,5 | -   | наблюдение             |
| 4.4 | Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления                                                                                                      | 5                             | -   | 5   | наблюдение             |
| 5.  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                                                                                      | В процессе тренировки         |     |     | зачет                  |
| 6.  | <b>Контрольные мероприятия</b>                                                                                                                                  | 8                             | 1   | 7   | зачет                  |
| 7.  | <b>Тактическая подготовка</b>                                                                                                                                   | 12                            | 3   | 9   |                        |
| 8.  | <b>Спортивные соревнования, их организация и проведение</b>                                                                                                     | (согласно календарному плану) |     |     | протоколы соревнований |
|     | Всего часов:                                                                                                                                                    | 252                           | 21  | 231 |                        |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### **Рабочие программы по разделам и темам учебного плана:**

##### Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка»:

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика:



Упражнения для развития силы:

- приседания, приседания с отягощением;
- подскоки из различных исходных положений с утяжелением;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- пресс (в различных положениях).

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон;
- быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге;
- встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».

Упражнения для развития выносливости:

- кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками;
- чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями;
- баскетбол, ручной мяч.

Упражнения для развития ловкости:

- простейшие элементы акробатики и гимнастики;
- упражнения с гимнастическими снарядами (скакалка);
- легкоатлетические прыжки в длину;
- баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки». Упражнения для развития гибкости:
- покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений);
- «мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера);
- наклоны назад из положения стоя на коленях.

Упражнения для развития координации:

- упражнения на координационной лестнице;
- планки (из различных положений).

#### Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»:

История развития футбола, развитие футбола в России, история Чемпионатов Мира и Европы по футболу. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта. Личная и общественная гигиена. Закаливания организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Правила игры в футбол, техническая и тактическая подготовка, футбольный инвентарь, выбор и уход за ним. Установка на игру и разбор результатов.

#### Рабочая программа раздела «Техническая подготовка»:

Теория. Значение технической подготовки в футболе. Правила игры в футбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### Практика.

- техника передвижения (различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками);
- ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы, ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.;
- удары внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой;
- удары по мячу головой (удары средней и боковой частью лба);

- остановка (прием) мяча (остановка мяча ногой, туловищем, головой);
- обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч, финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру, «ударом» головой, обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча, выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением;
- передачи (передачи внутренней и внешней частью стопы, передачи внешней, средней, внутренней частью подъема, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи);
- отбор мяча (отбор мяча с помощью удара ногой, остановки ногой, толчком плечом);
- вбрасывание мяча, вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега, вбрасывание мяча на точность и дальность;
- техника игры вратаря (ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе; отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке; перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке; броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность).

Рабочая программа раздела «Восстановительные мероприятия»:

- педагогические: построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.;
- гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, соблюдение режима дня и питания;
- психологические: психо-регулирующую тренировки, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии, мероприятия до и после соревнований;
- туристский поход с играми, купанием.

Рабочая программа раздела «Инструкторская и судейская практика»:

Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Рабочая программа раздела «Контрольные мероприятия»:

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Рабочая программа раздела «Тактическая подготовка»:

Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле, умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и

соперника, выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча;

- индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу, применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения, применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;

- групповые действия: взаимодействие двух и более игроков, умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом, комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты:

- индивидуальные действия: правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществление «закрывание», выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча, умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

- групповые действия: противодействие комбинации «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций;

Тактика вратаря:

- умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Рабочая программа раздела «Спортивные соревнования, их организация и проведение»:

Теория. Правила игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу.

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарного плана.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

| Знания | Умения |
|--------|--------|
|--------|--------|

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановка игроков на поле;</li> <li>- правила перехода игроков по номерам;</li> <li>- правила игры в мини-волейбол;</li> <li>- правильность ведения счёта по партиям.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение перемещения и стойки;</li> <li>- выполнение приёма и передачи мяча сверху двумя руками;</li> <li>- выполнение приёма и передачи мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li> <li>- выполнение нижней подачи с 5-6 метров;</li> <li>- выполнение падения.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Базовый уровень

| Знания                                                                                                                                                                                                                           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановка игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li> <li>- классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счёта по протоколу.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение перемещения и стойки;</li> <li>- выполнение приёма мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li> <li>- выполнение передачи мяча снизу над собой в круге;</li> <li>- выполнение нижней прямой, боковой подач на точность;</li> <li>- выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li> <li>- выполнение обманного действия “скидки”.</li> </ul> |

#### Продвинутый уровень

| Знания                                                                                                                                                                                                             | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнение передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li> <li>- выполнение передачи сверху двумя руками в прыжке;</li> <li>- выполнение верхней прямой подачи;</li> <li>- выполнение нападающего удара из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнение одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> </ul> |

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя).

#### **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающий этап реализации каждого раздела программы. Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности. Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для

перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## 5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень: внутришкольные соревнования.

Базовый уровень: муниципальные соревнования.

Продвинутый уровень: межмуниципальные и региональные соревнования.

### Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

**6-8 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                                                            | Уровень подготовленности |           |         |             |           |         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|---------|-------------|-----------|---------|
|   |                                                                                                                                  | мальчики                 |           |         | девочки     |           |         |
|   |                                                                                                                                  | продвинутый              | стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                                                                  | 6,0                      | 6,4       | 6,9     | 6,4         | 6,6       | 7,1     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                                                     | 140                      | 125       | 110     | 135         | 115       | 105     |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. (сек.)                                                                                                     | 9,8                      | 10,0      | 10,3    | 10,0        | 10,4      | 10,6    |
| 4 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)                                                                         | 15                       | 12        | 10      | 14          | 12        | 10      |
| 5 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см.) | 380                      | 360       | 330     | 330         | 300       | 270     |

**9-10 лет**

| № | Контрольные нормативы                                    | Уровень подготовленности |           |         |             |           |         |
|---|----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|---------|-------------|-----------|---------|
|   |                                                          | мальчики                 |           |         | девочки     |           |         |
|   |                                                          | продвинутый              | стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                          | 5,4                      | 5,6       | 6,2     | 5,5         | 5,8       | 6,5     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                             | 165                      | 150       | 125     | 150         | 135       | 120     |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. (сек.)                             | 9,6                      | 9,8       | 10,0    | 9,9         | 10,2      | 10,4    |
| 4 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.) | 16                       | 14        | 12      | 16          | 14        | 12      |

|   |                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см.) | 390 | 370 | 360 | 370 | 330 | 300 |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

**11-12 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                                                     | Уровень подготовленности |                |         |                  |                |         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|---------|------------------|----------------|---------|
|   |                                                                                                                           | мальчики                 |                |         | девочки          |                |         |
|   |                                                                                                                           | продви-<br>нутый         | старто-<br>вый | базовый | продви-<br>нутый | старто-<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                                                           | 5,0                      | 5,4            | 6,0     | 5,3              | 5,6            | 6,2     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                                              | 190                      | 170            | 160     | 170              | 150            | 140     |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2с. (см.) | 5                        | 3              | 1       | 5                | 3              | 1       |
| 4 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)                                                                  | 20                       | 18             | 15      | 17               | 15             | 14      |
| 5 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м.)                                                                                    | 7                        | 6              | 5       | 5                | 4              | 3       |

**13-14 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                                                     | Уровень подготовленности |                |         |                  |                |         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|---------|------------------|----------------|---------|
|   |                                                                                                                           | мальчики                 |                |         | девочки          |                |         |
|   |                                                                                                                           | продви-<br>нутый         | старто-<br>вый | базовый | продви-<br>нутый | старто-<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                                                           | 4,8                      | 5,0            | 5,4     | 5,2              | 5,4            | 5,6     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                                              | 220                      | 200            | 190     | 200              | 180            | 170     |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2с. (см.) | 6                        | 4              | 3       | 7                | 5              | 3       |
| 4 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)                                                                  | 22                       | 21             | 18      | 20               | 18             | 16      |
| 5 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м.)                                                                                    | 10                       | 8              | 6       | 7                | 6              | 4       |

**15-16 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                                                      | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                                                                                            | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                                                                                            | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                                                            | 4,6                      | 4,8           | 5,2     | 5,0             | 5,2           | 5,5     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                                               | 190                      | 170           | 160     | 170             | 150           | 140     |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2 с. (см.) | 5                        | 3             | 1       | 5               | 3             | 1       |
| 4 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)                                                                   | 24                       | 22            | 19      | 21              | 19            | 15      |
| 5 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м.)                                                                                     | 7                        | 6             | 5       | 5               | 4             | 3       |

## 17-18 лет

| № | Контрольные нормативы                                                                                                     | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                                                                                           | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                                                                                           | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 60 м (сек.)                                                                                                           | 8,0                      | 8,5           | 9,2     | 9,4             | 10,2          | 11,0    |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                                                                                              | 220                      | 200           | 185     | 180             | 170           | 150     |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2с. (см.) | 10                       | 7             | 4       | 13              | 8             | 5       |
| 4 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)                                                                  | 27                       | 24            | 20      | 23              | 20            | 17      |
| 5 | Вбрасывание мяча на дальность (м.)                                                                                        | 17                       | 15            | 12      | 14              | 12            | 9       |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;



- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

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

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

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

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

#### 6.2. Рекомендации по организации образовательного процесса.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### 6.3. Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности футболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

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

Практической основой развития психических функций является изучение и

совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности тесно связано с развитием психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный футбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в конце игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого - педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

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

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

#### 6.4. Воспитательная работа.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться

постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские советы, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни открытых дверей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы учреждения, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в учреждении (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

6.5. Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по футболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по футболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

| № | Наименование оборудования | Количество |
|---|---------------------------|------------|
| 1 | Спортивный зал            | 1          |

|    |                                             |   |
|----|---------------------------------------------|---|
| 2  | Раздевалка для спортсменов                  | 2 |
| 3  | Ворота футбольные стандартные               | 2 |
| 4  | Макет футбольного поля с магнитными фишками | 1 |
| 5  | Мяч футбольный                              | 8 |
| 6  | Стойки для обводки                          | 8 |
| 7  | Мячи набивные                               | 5 |
| 8  | Табло перекидное                            | 1 |
| 9  | Насос для накачивания мячей                 | 1 |
| 10 | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) комп.    | 1 |
| 11 | Сетка для переноски мячей                   | 1 |
| 12 | Скамейка гимнастическая                     | 2 |
| 13 | Секундомер                                  | 1 |
| 14 | Маты гимнастические                         | 2 |

## **9. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ**

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорт является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов: Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

### **1. Цели и задачи**

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

#### Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта;
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах;
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания;
- формирование навыков саморегуляции;
- обучение умению самоорганизации;
- обучение использования дистанционных технологий.

#### Развивающие:

- развитие познавательной активности;
- формирование творческой активности;
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию;
- развитие навыков онлайн-общения;
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

#### Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию;

- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования.

Принципы построения программы *Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное взаимодействие позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.
- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.
- Комплексное использование современных технологий: образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.
- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.
- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания.

Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

*Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучающихся.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

## **2. Учебный план**

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макроциклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы. На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект. В учебный план вводят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка);
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка);
3. Вид спорта:
  - практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
  - технические умения и навыки (ссылка)
  - специальные навыки (ссылка)
4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:
  - тестирование (ссылка);
  - анкетирование (ссылка);
  - онлайн-беседы;
  - наблюдение;
  - конкурсные проекты (презентация).
5. Практическая часть может включать в себя:
  - мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
  - педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
  - фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
  - дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения.

Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.
6. Самостоятельная работа (ссылка).

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма.

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник», который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно - тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием

моделей смешанного обучения.

### **3. Методическое обеспечение образовательного процесса.**

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно - спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

#### **1. Конкурс «Тренируемся вместе с СШ».**

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

#### **2. Челлендж «Спортивный карантин».**

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

#### **3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.**

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

#### **4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).**

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

#### **5. Заочная акция "Активное лето".**

Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes.), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

#### **Рекомендуемые формы воспитательной работы:**

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах

из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.

3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ДЮСШ.

4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

#### **4. Работа с родителями.**

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности;
- объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

- Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;
- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото - кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

5. Техника безопасности

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее-ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.



## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.- методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.- методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с. 34
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.- методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.
15. Кузнецов А.А. Футбол: настольн.кн.детского тренера: 4 этап (16-17 лет): организацион.-метод.структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А.Кузнецов . - М. : Олимпия: Человек, 2008. - 166 с.
16. Педагогика, методика обучения : учеб. для вузов / ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.- М. : Академия, 2008. - 518 с.

Для обучающихся:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
8. Я учусь играть в футбол : Энциклопедия юного футболиста / Авт.- сост. Ю.С. Лукашин. - М. : Лабиринт Пресс, 2004. - 351 с.
9. Правила игры в футбол : сборник / пер. М.А. Кравченко . - М. : АСТ: Астрель, 2005. - 110 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539342  
Владелец Петровых Виталий Владимирович  
Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025