

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
На заседании МС школы  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Председатель МС:  
\_\_\_\_\_ Чимова Г.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ «Таловская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
Шинкоренко Т.С.  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель дополнительного образования

Скрипкин Иван Михайлович

Таловка  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу составлена на основании нормативно-правовых документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)

-Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

-Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

-Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

-Концепция развития дополнительного образования детей, распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования обучающихся «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна** данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более

высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая ;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат программы:** дети от 10 до 18 лет.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме пятидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения 12 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствию технических возможностей до 12 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

**Срок реализации программы и объем часов:** программа рассчитана на 1 год обучения, и составляет 72 часа.

**Формы обучения:** очная: индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность учебного часа составляет 45 минут.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Основными задачами программы являются:**

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

### Учебный план

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                | Количество часов |          | Форма контроля   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|------------------|
|          |                                                                             | Теория           | Практика |                  |
|          |                                                                             | 4                | 68       |                  |
| 1        | Правила поведения. Правила безопасности.                                    | 1                |          | Рассказ          |
| 2        | Развитие футбола в России. Удары по мячу ногой.                             | 1                |          | Беседа, рассказ  |
| 3<br>4   | Правила игры в футбол. Удары по мячу головой.                               | 1                | 1        | Рассказ          |
| 5        | Гигиенические знания и навыки. Закаливание.                                 | 1                |          | Беседа           |
| 6        | Общеразвивающие упражнения без предметов.                                   |                  | 1        | Показ            |
| 7        | Упражнения с набивным мячом.                                                |                  | 1        | Работа в группах |
| 8        | Акробатические упражнения.                                                  |                  | 1        | Показ            |
| 9<br>10  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. |                  | 2        | Работа в группах |
| 11<br>12 | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.             |                  | 2        | Работа в группах |
| 13<br>14 | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.                  |                  | 2        | Работа в группах |
| 15<br>16 | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».         |                  | 2        | Работа в группах |
| 17<br>18 | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол                     |                  | 2        | Работа в группах |

|          |                                                                                                         |  |   |                    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--------------------|
| 19<br>20 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.                                  |  | 2 | Работа в группах   |
| 21<br>22 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.     |  | 2 | Работа в группах   |
| 23<br>24 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.              |  | 2 | Работа в группах   |
| 25<br>26 | Подвижные игры.                                                                                         |  | 2 | Учебная игра       |
| 27<br>28 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.                                                     |  | 2 | Работа в группах   |
| 29<br>30 | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.                                       |  | 2 | Работа в группах   |
| 31<br>32 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.                                     |  | 2 | Показ              |
| 33<br>34 | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                                                        |  | 2 | Учебная игра       |
| 35<br>36 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.                                            |  | 2 | Показ              |
| 37<br>38 | Товарищеская игра.                                                                                      |  | 2 | Учебная игра       |
| 39<br>40 | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.                                                       |  | 2 | Работа в группах   |
| 41<br>42 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.                                        |  | 2 | Показ              |
| 43<br>44 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.                                           |  | 2 | Показ              |
| 45<br>46 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.             |  | 2 | Тренировочная игра |
| 47<br>48 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.                                        |  | 2 | Показ              |
| 49<br>50 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол.                                                                  |  | 2 | Учебная игра       |
| 51<br>52 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.                                           |  | 2 | Работа в группах   |
| 53<br>54 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  | 2 | Работа в группах   |
| 55<br>56 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.                       |  | 2 | Тренировочная игра |
| 57<br>58 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                              |  | 2 | Работа в группах   |
| 59<br>60 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.                   |  | 2 | Учебная игра       |
| 61<br>62 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.                 |  | 2 | Учебная игра       |

|          |                                                                                    |  |   |                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--------------------|
| 63<br>64 | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.                          |  | 2 | Показ              |
| 65<br>66 | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. |  | 2 | Показ              |
| 67       | Отработка передач в движении, передача мяча на ход.                                |  | 1 | Работа в группах   |
| 68       | Отработка передач в движении, передача мяча на ход                                 |  | 1 | Работа в группах   |
| 69<br>70 | Отбор мяча толком плеча в плечо.<br>Двусторонняя учебная игра.                     |  | 1 | Тренировочная игра |
| 71       | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.                    |  | 1 | Показ              |
| 72       | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.                |  | 1 | Показ              |

### **Содержание учебного плана программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **1. Основы знаний.**

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия,

спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

## **2.Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.5 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега,

выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **3.Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **4.Тактика игры в футбол.**

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.

Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### **Тактика нападения.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствование индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные результаты:**

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

-средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Предметные результаты:**

-сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Календарный учебный график

|                                               |                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------|
| Год обучения                                  | 1 год обучения               |
| Начало учебного года                          | 01.09.2023                   |
| Окончание учебного года                       | 31.08.2024                   |
| Количество учебных недель                     | 36 недель                    |
| Количество часов в год                        | 72 часа                      |
| Продолжительность занятия (академический час) | 45 минут                     |
| Периодичность занятий                         | 1 раз в неделю               |
| Промежуточная аттестация                      | 22.12.2023, 18.05.2024       |
| Объем и срок освоения программы               | 72 часа, 1 год обучения      |
| Режим занятий                                 | В соответствии с расписанием |
| Каникулы зимние                               | 31.12.2023 – 08.01.2024      |
| Каникулы летние                               | 01.06.2024 – 31.08.2024      |

### Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе есть спортивный зал: минимальные размеры 24 x 12 м, раздевалки женская и мужская, туалеты и душевые кабинки, расположенные в помещении раздевалок.

В кабинете имеется классная доска, 2 стола, 2 стула.

Среди технических средств обучения есть магнитофон, ноутбук и проектор.

Имеется спортивная форма.

Оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические стенки- 3шт.
2. Гимнастические скамейки - 3шт.
3. Гимнастические маты - 8 шт.

4. Скакалки - 12 шт.
5. Мячи набивные (масса 1 кг) - 4 шт.
6. Мячи футбольные- 3 шт.
7. Рулетка - 1 шт.
8. Свисток - 1 шт.
9. Конусы – 10 шт.

### **Информационное обеспечение**

- 1.Курс обучающих видео «Приемы мяча»

<https://www.youtube.com/watch?v=Ig5ITOmGInY>

<https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGpXnQ>

- 2.Техника приема мяча сверху и снизу двумя руками (картинки)

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Опыт работы в дополнительном образовании – 2 года. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, готовая работа, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

### **Оценочные материалы**

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

- 1.Нормативы
- 2.Тесты
- 3.Специальная физическая подготовка

- 4.Посещаемость и успеваемость
- 5.Технико-тактическая подготовка
- 6.Овладение приемами
- 7.Интегральная подготовка
- 8.Участие во внутришкольных соревнованиях и между образовательными организациями

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

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

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении

набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Входной контроль - 09.09.2021.

Текущий контроль - в конце изучения разделов.

Промежуточный контроль – раз в 2 месяца.

Итоговый контроль – 19.05.2021, 25.05.2021.

### **Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса: очно, очно-заочно, дистанционно, сетевое взаимодействие.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; игровой, дискуссионный и воспитания (упражнение, стимулирование, мотивация).

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, конкурс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

### **Алгоритм учебного занятия**

1 шаг. Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2 шаг. С учетом действующего, утвержденного расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).

4 шаг. Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5 шаг. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).

6 шаг. В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует директора школы (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

### **Дидактические материалы:**

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (оформленные стенды и таблицы, схемы, рисунки, графики, диаграммы, чертежи.);
- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, слайды, фотоматериалы и др.);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса).

## **Список литературы**

### **Преподавателям:**

1. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
2. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
3. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
4. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
5. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
7. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

### **Родителям:**

8. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
9. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

### **Ученикам:**

11. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
12. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.