

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска»

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогов ДО  
Протокол 4 от 29.12.2021 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«СОШ № 86 г. Челябинска»  
О.Г. Хейлик  
Приказ от 29.12.2021 г. № 383 - О



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ФУТБОЛ»**

Срок реализации: 5 месяцев  
Возрастной состав: 9-11 лет

Аверин Родион Сергеевич,  
Учитель физической культуры

Челябинск, 2021

## Содержание:

### Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2.Цель и задачи программы
- 1.3.Содержание программы
- 1.4.Планируемые результаты

### Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1.Календарный учебный график
- 2.2.Учебный план
- 2.3.Условия реализации программы
- 2.4.Формы аттестации
- 2.5.Оценочные материалы
- 2.6.Методические материалы
- 2.7.Список литературы

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В настоящее время ведущая роль модернизации Российского образования связана с обеспечением его нового качества. Последнего можно добиться путем совершенствования методической системы включением актуального содержания и использованием современных средств обучения.

Спортивно - массовая работа имеет огромное значение в физическом воспитании школьника. Учебно-тренировочный процесс преследует воспитание у занимающихся волевых качеств: настойчивости, самостоятельности, инициативности, решимости, смелости, выдержки и самообладания.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей создаются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются обще развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в общеобразовательных школах.

Актуальность и новизна программы. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению футболу детей и подростков, прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и

методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Программа предоставляет возможность детям, не имевшим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся. Занятия в футбольном объединении способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Футбол – не просто человеческая игра, а системно-игровая деятельность, неотделимая от основных принципов построения аналогичной (в самом широком смысле) системной организации коллективной социальной деятельности.

Футбол – это командный вид спорта, самоуправляющийся коллектив. Занятия футболом, как ни какой другой вид деятельности, способствуют

воспитанию детей. Именно в коллективе – в футбольной команде, возникают соответствующие условия для профилактики детской дезадаптации. Педагогическая целесообразность программы в том, что при ее реализации футбольное объединение органично вписывается - в единое образовательное пространство школы и в систему профилактики детской социальной дезадаптации, при этом оставаясь самостоятельным структурным подразделением дополнительного образования, где решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, решают проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа создана на основе Закона об образовании Российской Федерации, в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018г. № 52831).

***Школьники должны ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности в интересах устойчивого развития общества. Процесс профессионального самоопределения обусловлен расширением и углублением творческой, общественно-значимой (трудовой, познавательной, игровой, коммуникативной) деятельности учащихся, формированием нравственной, эстетической культуры и культуры здорового образа жизни. Данная программа предусматривает закладывание основ профессионального самоопределения учащихся в физкультурно-спортивном направлении.***

Данная программа рассчитана на работу с разновозрастной группой учащихся, что предполагает вариативность занятий: в соответствии со степенью развития учебных навыков, в том числе навыков

исследовательской деятельности и навыков самостоятельного изучения материала, возрастными особенностями и личными предпочтениями. Особенностью программы является её ориентация на практическую и проектную деятельность воспитанников.

Практическая значимость - данная программа уникальна по своим возможностям и направлена на знакомство с современными технологиями и стимулированию интереса учащихся к технологиям конструирования и моделирования.

Программа направлена на повышение познавательного интереса школьников к предметам физкультурно-спортивного цикла.

## **1.2. Цели и задачи**

Цели программы - разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

### Задачи программы:

*-содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;*

*-обучение основам базовых видов двигательных действий;*

*-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;*

*-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;*

*-углубленное представление об основных видах спорта;*

*-приобщение к самостоятельным занятиям физическими*

*упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;*

*-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;*

*-содействие развитию психических процессов и обучению психической регуляции.*

Программа предназначена для детей в возрасте 9 – 11 лет. Рассчитана на 5 месяцев обучения –**105 часов (форма обучения – очная)** с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий с включением периодов временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией:

➤ первый год – 105 часов

➤ занятия проводятся три раза в неделю 2 часа (с обязательным 10 – 15-минутным перерывом).

Время одного занятия 40 минут.

Состав – постоянный. Особенности набора обучающихся в коллектив – по желанию. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов, реализуются образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития обучающегося.

Программа предполагает проведение занятий с применением разнообразных форм и методов работы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

**Тип занятия:** тренировочный.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, занятие-игра, тренировка, и других.

**Тип занятия:** практический, теоретический.

**Электронные методы обучения** с использованием дистанционных

образовательных технологий:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

### **1.3. Содержание программы**

#### **Раздел 1. «Основы знаний» ( 1 час)**

##### **Теория-1 час**

Собрание членов секции: о медицинском доступе, инструктаж по ТБ  
проведение занятий по Мини футболу

#### **Раздел 2. «Общая физическая подготовка» (24 часа)**

##### **Теория- 1 час**

Изучение материала, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

##### **Практика-23 часа**

Бег 30 м, прыжки с места в длину, высоту, метание набивного мяча на дальн. уч. игр 5х5

Тестирование: без 30 м, прыжки с места в длину, высоту, метание набивного мяча на дальность учебная игра 5х5

Кросс до 10. Эстафета с ведением мяча. Игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра 7х7.

Удары по катящемуся, неподвижному мячу. Учебно - тренировочная игра, кросс до 10.

Удар по катящемуся мячу. Эстафета с вед. мяча. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД

Ведение мяча, передача мяча. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10

### **Раздел 3. «Техническая подготовка»( 12 часов.)**

#### **Теория- 1 час**

Приобретение умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающей всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у обучающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

#### **Практика-11 часов**

Передача мяча в два касания. Скоростно – силовая подготовка

Передача мяча в одно касание. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10

Теоретические сведения: способы выполнения ударов.

Зачетные упражнения.: ведение мяча с ударом по воротам 5 р. Учебно-тренировочная игра 5х5

Удар внешней частью ступни. Учебно- тренировочная игра.

### **Раздел 4. «Тактическая подготовка» ( 48 часов)**

#### **Теория- 1 час**

Формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в

отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

### ***Практика- 47 часов***

Тактика игры в нападение. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра. Кросс до 10-12. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра 5х5. Комбинация пропускания мяча. Учебно-тренировочная игра 5х5, Разбор ТТД Удар серединой подъема ТТД защита 3 против 4-х эстафеты.

Удар внутренней частью подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5. Кросс до 10.

Удар внешней частью стопы. Учебно- тренировочная игра с разбором ТТД упр.

## **Раздел 5 «Интегральная тренировка» ( 18 часов )**

### ***Практика-18 часов***

Прием летящего мяча грудью. Учебно-тренировочная игра 5х5.

Прием опускающегося мяча грудью.

ТТД в нападении. Контрольный зачет (приемы мяча)

Прием опускающегося мяча бедром. Учебно- тренировочная игра 5х5.

## **Раздел 6 «Соревновательная подготовка» ( 2 часа )**

### ***Теория -1 час***

Обучение совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Форма контроля по итогам раздела: наблюдение, устный опрос, учебная игра. Итоговая аттестация проходит в виде сдаче контрольных нормативов, которые позволяет педагогу определить степень усвоения

учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Практика -1 час

Разбор игроков. ТТД в обороне.

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения данной Программы учащиеся: получают сведения об игре в футбол, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе обучающиеся получают представления о футбольной технике и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения на поле.

*Предметные результаты:*

- Знать об основных правилах игры в футбол;
- Знать о способах движений и передвижений в футболе;
- Уметь выполнять удары по воротам с обеих ног;
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь останавливать мяч при передачах и ударах;
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Иметь запас футбольных финтов и уметь с их помощью обыгрывать игроков;
- Знать об особенностях футбольных покрытий.

*Метапредметные результаты:*

- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

*Личностные результаты:*

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в футболе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.

Выполнение программы предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, сдачу контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях, прохождение инструкторской и судейской практики; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины. Подбор средств и объемов общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

|   |                                                                |                                                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № |                                                                | 2021-2022 уч.г.                                                                                     |
| 1 | Продолжительность освоения программы                           | 17 недель                                                                                           |
| 2 | Начало освоения программы                                      | 10.01.2022г.                                                                                        |
| 3 | Окончание освоения программы                                   | 31.05.2021г.                                                                                        |
| 2 | Регламентирование образовательного процесса                    | По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность занятия – 40 минут. |
| 3 | Выходные и праздничные дни                                     | Выходной – воскресенье.<br>Праздничные дни, установленные Правительством РФ.                        |
| 4 | Каникулы                                                       | Весенние каникулы с 22 марта по 28 марта<br>Летние каникулы с 01 июня по 31 августа                 |
| 5 | Входное обследование уровня подготовленности                   | 10.01.2022-15.01.2022                                                                               |
| 6 | Текущий контроль освоения программы                            | В течение всего периода освоения программы.                                                         |
| 7 | Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала | апрель - май 2022                                                                                   |
| 8 | Сроки итоговой аттестации освоения программы                   | май 2022                                                                                            |

## 2.2. Учебный план

| № | Название раздела, темы      | Количество часов |          |            | Формы аттестации/ контроля                     |
|---|-----------------------------|------------------|----------|------------|------------------------------------------------|
|   |                             | Всего            | Теория   | Практика   |                                                |
| 1 | Основы знаний.              | 1                | 1        | 0          | Входной контроль, наблюдение                   |
| 2 | Общая физическая подготовка | 24               | 1        | 23         | Сдача нормативов                               |
| 4 | Техническая подготовка      | 12               | 1        | 11         | Устный опрос                                   |
| 5 | Тактическая подготовка      | 48               | 1        | 47         | Учебная игра                                   |
| 6 | Интегральная тренировка     | 18               | 0        | 18         | Учебная игра                                   |
| 7 | Соревновательная подготовка | 2                | 1        | 1          | Промежуточная аттестация /устное собеседование |
|   | <b>Всего</b>                | <b>105</b>       | <b>5</b> | <b>100</b> |                                                |

### **2.3. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Мяч футбольный 10 шт.
2. Фишки 10 шт.
3. Ворота мини-футбольные 2 шт.
4. Скакалка 15 шт.
5. Мяч набивной 5 шт.
6. Мячи волейбольные 5 шт.
7. Мячи баскетбольные 5 шт.
8. Мячи теннисные 10 шт.

#### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы осуществляется специалистами, квалификация которых соответствует требованиям к должности «Педагог дополнительного образования».

### **2.4. Формы аттестации**

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля.

Для определения вводного обследования уровня подготовленности обучающихся вполне достаточно заполнить диагностическую карту (январь) на основе наблюдений (составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой).

Для определения **текущей оценки** учитель, ведущий программу заполняет, диагностическую карту освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования исходя из выбранных форм контроля по программе (наблюдение, устный опрос, учебная игра).

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании учебного года в форме устного собеседования с педагогом объединения, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и

заполняется протокол.

**Итоговый контроль** осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме тестирования, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол. Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы является сдача контрольных нормативов.

Обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов, соревнований.

*В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией и обучением с использованием дистанционных образовательных технологий - итоговый контроль обучающихся проводится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Итоговый контроль оценивается по системе освоил, не освоил.*

## **2.5. Оценочные материалы**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** В рамках реализации программы необходимо проводить мониторинг качества усвоения учебного материала. По завершении изучения крупных тематических блоков программы осуществляется промежуточная диагностика в различных формах: наблюдение, устный опрос, учебная игра, сдача нормативов.

Для проведения процедуры итоговой аттестации проводится сдача контрольных нормативов.

### **Описание контрольных упражнений**

#### **Физическая подготовка:**

#### **Прыжок в длину с места**

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище

наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.

### **Бег 20 метров**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### **Бег 600 метров**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скоростью, сохраняя силы для рывка на финальной прямой. Дистанция - 600 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### **Челночный бег (40с на 28 м)**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### **Техническая подготовка:**

По сигналу дриблёр начинает движение из пункта 1 и выполняет удар по воротам. Участник может приступить к выполнению задания следующего этапа только после результативного удара. На втором этапе участник выполняет пас своему партнёру он ему обратно и наносится удар по воротам. Условие то же самое.

На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов и нанести после этого удар по воротам.

| № | Физические способности | Контрольные упражнения | возраст | Мальчики |       | Девочки |       |
|---|------------------------|------------------------|---------|----------|-------|---------|-------|
|   |                        |                        |         | Незачет  | Зачет | Незачет | Зачет |
| 1 | скоростные             | Бег 30 м               | 6-7     | 7,5      | 6,2   | 7,6     | 6,4   |
|   |                        |                        | 7-8     | 7,1      | 6,0   | 7,3     | 6,2   |
|   |                        |                        | 8-9     | 6,8      | 5,7   | 7,0     | 6,0   |
|   |                        |                        | 9-10    | 6,6      | 5,6   | 6,6     | 5,6   |
|   |                        |                        | 10-11   | 6,3      | 5,5   | 6,4     | 5,7   |
|   |                        |                        | 11-12   | 6,0      | 5,4   | 6,2     | 5,4   |
|   |                        |                        | 12-13   | 5,9      | 5,2   | 6,3     | 5,5   |
|   |                        |                        | 13-14   | 5,8      | 5,1   | 6,1     | 5,4   |
|   |                        |                        | 14-15   | 5,5      | 4,9   | 6,0     | 5,3   |
|   |                        |                        | 15-16   | 5,2      | 4,8   | 6,1     | 5,3   |
|   |                        |                        | 16-17   | 5,1      | 4,7   | 6,1     | 5,3   |
|   |                        |                        | 17-18   | 5,1      | 4,6   | 6,1     | 5,2   |
|   |                        |                        |         | 3        | 4     | 3       | 4     |
| 2 | Координационные        | Челночный бег          | 6-7     | 11,2     | 10,3  | 11,7    | 10,6  |
|   |                        |                        | 7-8     | 10,4     | 9,5   | 11,2    | 10,1  |
|   |                        |                        | 8-9     | 10,2     | 9,3   | 10,8    | 9,7   |
|   |                        |                        | 9-10    | 9,9      | 9,0   | 10,4    | 9,5   |
|   |                        |                        | 10-11   | 9,7      | 8,8   | 10,1    | 9,3   |
|   |                        |                        | 11-12   | 9,3      | 8,6   | 10,0    | 9,1   |
|   |                        |                        | 12-13   | 9,3      | 8,6   | 10,0    | 9,0   |
|   |                        |                        | 13-14   | 9,0      | 8,3   | 9,9     | 9,0   |
|   |                        |                        | 14-15   | 8,6      | 8,0   | 9,7     | 8,8   |
|   |                        |                        | 15-16   | 8,2      | 7,6   | 9,7     | 8,7   |
|   |                        |                        | 16-17   | 8,1      | 7,5   | 9,6     | 8,7   |
|   |                        |                        | 17-18   | 8,1      | 7,4   | 9,6     | 8,6   |
|   |                        |                        |         | 3        | 4     | 3       | 4     |
| 3 | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места | 6-7     | 100      | 135   | 85      | 130   |
|   |                        |                        | 7-8     | 110      | 145   | 90      | 140   |
|   |                        |                        | 8-9     | 120      | 150   | 110     | 150   |
|   |                        |                        | 9-10    | 130      | 160   | 120     | 155   |
|   |                        |                        | 10-11   | 140      | 180   | 130     | 175   |
|   |                        |                        | 11-12   | 145      | 180   | 135     | 175   |
|   |                        |                        | 12-13   | 150      | 190   | 140     | 180   |
|   |                        |                        | 13-14   | 160      | 195   | 145     | 180   |
|   |                        |                        | 14-15   | 175      | 205   | 155     | 185   |
|   |                        |                        | 15-16   | 180      | 210   | 160     | 190   |
|   |                        |                        | 16-17   | 190      | 220   | 160     | 190   |
|   |                        |                        | 17-18   | 190      | 225   | 165     | 190   |
|   |                        |                        |         | 3        | 4     | 3       | 4     |
| 4 | выносливость           | 6 минутный бег         | 6-7     | 700      | 900   | 500     | 800   |
|   |                        |                        | 7-8     | 750      | 950   | 550     | 850   |
|   |                        |                        | 8-9     | 800      | 1000  | 600     | 900   |
|   |                        |                        | 9-10    | 850      | 1050  | 650     | 950   |
|   |                        |                        | 10-11   | 900      | 1100  | 700     | 1000  |
|   |                        |                        | 11-12   | 950      | 1200  | 750     | 1050  |

|   |          |                                      |       |      |      |     |      |
|---|----------|--------------------------------------|-------|------|------|-----|------|
|   |          |                                      | 12-13 | 1000 | 1250 | 800 | 1100 |
|   |          |                                      | 13-14 | 1050 | 1300 | 850 | 1150 |
|   |          |                                      | 14-15 | 1100 | 1350 | 900 | 1200 |
|   |          |                                      | 15-16 | 1100 | 1400 | 900 | 1200 |
|   |          |                                      | 16-17 | 1100 | 1400 | 900 | 1200 |
|   |          |                                      | 17-18 | 1100 | 1400 | 900 | 1200 |
|   |          |                                      |       | 3    | 4    | 3   | 4    |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения стоя(см)  | 6-7   | 1    | 5    | 2   | 9    |
|   |          |                                      | 7-8   | 1    | 5    | 2   | 8    |
|   |          |                                      | 8-9   | 1    | 5    | 3   | 9    |
|   |          |                                      | 9-10  | 2    | 6    | 3   | 10   |
|   |          |                                      | 10-11 | 2    | 7    | 4   | 10   |
|   |          |                                      | 11-12 | 2    | 8    | 5   | 11   |
|   |          |                                      | 12-13 | 2    | 8    | 6   | 12   |
|   |          |                                      | 13-14 | 3    | 9    | 7   | 14   |
|   |          |                                      | 14-15 | 4    | 10   | 7   | 14   |
|   |          |                                      | 15-16 | 5    | 11   | 7   | 14   |
|   |          |                                      | 16-17 | 5    | 12   | 7   | 14   |
|   |          |                                      | 17-18 | 5    | 12   | 7   | 14   |
|   |          |                                      |       | 3    | 4    | 3   | 4    |
| 6 | силовые  | Подтягивание из виса, раз (мальчики) | 6-7   | 1    | 3    | 2   | 8    |
|   |          |                                      | 7-8   | 1    | 3    | 2   | 10   |
|   |          |                                      | 8-9   | 1    | 4    | 3   | 11   |
|   |          |                                      | 9-10  | 1    | 4    | 4   | 13   |
|   |          | Подтягивание из виса лежа (девочки)  | 10-11 | 1    | 5    | 4   | 14   |
|   |          |                                      | 11-12 | 1    | 6    | 4   | 15   |
|   |          |                                      | 12-13 | 1    | 6    | 5   | 15   |
|   |          |                                      | 13-14 | 2    | 7    | 5   | 15   |
|   |          |                                      | 14-15 | 3    | 8    | 5   | 13   |
|   |          |                                      | 15-16 | 4    | 9    | 6   | 15   |
|   |          |                                      | 16-17 | 5    | 10   | 6   | 15   |
|   |          |                                      | 17-18 | 5    | 10   | 6   | 15   |

## 2.6. Методические материалы

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

### Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по футболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Регламент проведения футбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по футболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по футболу.
- Инструкции по охране труда.

| № | Тема программы                               | Формы организации и проведения занятий                                                   | Методы и приемы организации учебно – воспитательно го процесса                                                               | Дидактически й материал, техническое оснащение занятий           | Форма контроля                               |
|---|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре и спорте | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная                                     | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания                                                                 | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты  | Игра «Крестики нолики»                       |
| 2 | Общая физическая подготовка                  | Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная                                      | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки                                                                   | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося           | Сдача нормативов, тестирование, протоколы    |
| 3 | Основы техники игры в футбол                 | Индивидуальная, подгрупповая.                                                            | Наглядный пример, практические упражнения.                                                                                   | Индивидуальные мячи.                                             | Товарищеский матч, карточки судьи, протоколы |
| 4 | Тактика игры в футбол                        | Индивидуальная, индивидуально - фронтальная, групповая, коллективно – групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога, учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося    | Подвижная игра с вопросами                   |
| 5 | Специальная физическая подготовка            | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно – групповая, в         | Словесный, объяснение нового материал, рассказ, практические                                                                 | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи | Зачет, тестирование                          |

|   |                                  |                                                  |                                                                    |                                                  |                             |
|---|----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
|   |                                  | парах                                            | занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагога              | на каждого                                       |                             |
| 6 | Правила игры и судейства         | Групповая, подгрупповая, коллективно - групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра | Правила судейства в футболе, видеозаписи         | Викторина «Вопрос – ответ»  |
| 7 | Контрольные игры в соревнованиях | Групповая, командная.                            | Итоговые матчи на счет мячей.                                      | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого | Учебная игра - соревнование |

**Методика определения вводного обследования  
уровня подготовленности обучающихся**

Мониторинг проводится по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой (сентябрь) по диагностической карте «Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся).

| Показатели (оцениваемые параметры)                   | критерии                                                          | Степень выраженности оцениваемого качества                                                             | баллы | Методы диагностики                                        |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|
| <b><u>Теоретические знания ребенка по темам:</u></b> |                                                                   |                                                                                                        |       |                                                           |
| Теоретические знания ребенка по темам:               | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема знаний                                         | 1     | В соответствии с выбранными формами контроля по программе |
|                                                      |                                                                   | Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более ½                                             | 5     |                                                           |
|                                                      |                                                                   | Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем знаний предусмотренный программой за конкретный период | 10    |                                                           |
| Владение специальной терминологией                   | Осмысленность и правильность использования                        | Минимальный уровень: ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию               | 1     |                                                           |
|                                                      |                                                                   | Средний уровень: ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой                                   | 5     |                                                           |

|                                                                                 |                                                                               |                                                                                                                  |    |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                               | Максимальный уровень: специальные термины употребляются в полном соответствии с их содержанием                   | 10 |                                                                                                |
| <b>Практическая подготовка ребенка:</b>                                         |                                                                               |                                                                                                                  |    |                                                                                                |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям            | Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ навыками                                                        | 1  | В соответствии с выбранными формами контроля по программе<br><br>Выполнение работ (упражнений) |
|                                                                                 |                                                                               | Средний уровень: объем умений и навыков составляет более ½ .                                                     | 5  |                                                                                                |
|                                                                                 |                                                                               |                                                                                                                  |    |                                                                                                |
|                                                                                 |                                                                               | Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем умений и навыков предусмотренный программой за конкретный период | 10 |                                                                                                |
| Творческие навыки                                                               | Креативность в выполнении практических заданий                                | Начальный (элементарный) – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога           | 1  |                                                                                                |
|                                                                                 |                                                                               | Репродуктивный – выполняет в основном задания на основе образца                                                  | 5  |                                                                                                |
|                                                                                 |                                                                               | Творческий – выполняет практические задания с элементами творчества                                              | 10 |                                                                                                |
| <b>Обще – учебные умения и навыки</b>                                           |                                                                               |                                                                                                                  |    |                                                                                                |
| Умение организовать рабочее место                                               | Способность самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его за собой | Минимальный: испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов.                | 1  | Наблюдение                                                                                     |
|                                                                                 |                                                                               | Средний: работает с помощью педагога                                                                             | 5  |                                                                                                |
|                                                                                 |                                                                               | Максимальный – работает самостоятельно не испытывает особых трудностей                                           | 10 |                                                                                                |
| Навыки соблюдения в процессе деятельности безопасности                          | Соответствие реальных навыков соблюдения правил                               | Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема навыков                                                  | 1  | Наблюдение                                                                                     |
|                                                                                 |                                                                               | Средний уровень: объем навыков составляет                                                                        | 5  |                                                                                                |

|  |                                      |                                                                                                         |    |  |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|  | безопасности программным требованиям | более ½ .                                                                                               |    |  |
|  |                                      | Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем навыков предусмотренный программой за конкретный период | 10 |  |

### **Форма «Устный опрос»**

Говорение – это одна из форм речевой деятельности. Это форма устного общения, с помощью которой происходит обмен информацией (высказывание своих мыслей). Говорение обладает многими признаками деятельности, т.е. имеет свой предмет и результат. (Предмет – мысль, результат – устное высказывание). Процесс высказывания сопровождается слуховым контролем. Эти действия находятся на уровне сознательной деятельности.

#### Спецификация устного опроса

Устное собеседование предназначено, для проведения оценки качества освоения содержания Программы ДО, определяющим планируемые результаты.

Собеседования включает 1 задание – участие в диалоге.

Участие в диалоге. В диалоге собеседники имеют свои персональные роли (экзаменатор – экзаменуемый), и эти ролевые амплуа определяют заданную вопросно-ответную форму коммуникации, где оценивается не только содержательная сторона ответа, но и его оформление. Но эта оценка может иметь диагностический смысл тогда, когда диалог не превращается в допрос, а воспроизводит естественную и привычную форму речевого взаимодействия, предполагающую свободное самовыражение. Вопросы сформулированы заранее и зафиксированы в карточке собеседника. Вопросы подобраны таким образом, что понять степень удовлетворенности индивидуальных потребностей обучающихся и их свободного времени.

Устное собеседование включает 3 вопроса. Объектами оценивания

выступают планируемые результаты освоения Программы ДО.

В таблице представлен план устного собеседования.

#### План устного собеседования

| № вопроса | Время выполнения | Максимальный балл |
|-----------|------------------|-------------------|
| 1         | 3 мин            | 1 балл            |
| 2         | 3 мин            | 1 балл            |
| 3         | 4 мин            | 1 балл            |
| ВСЕГО     | 10 минут         | 3 балла           |

#### Инструкция по оценке устного собеседования

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился с работой, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 3 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-3 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

| № вопроса | Вопросы (уточняющие вопросы)                                                                                                            | Критерии оценивания / Максимальный балл                                                                                                                                                                                                  | Объект оценивания (умения)                                    |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1         | Почему ты выбрал это объединение? Какой раздел отвечает за расстановку игроков на поле?                                                 | 1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге<br>0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы                                                                                                                        | Обучающийся удовлетворен своим выбором.                       |
| 2         | Какие темы тебе понравилось изучать больше всего? Назови новые термины, которые ты освоил. Что ты нового узнал на Тактических занятиях? | 1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (термины употребляются в полном соответствии с их содержанием)<br>0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (ребенок, как правило, избегает употреблять специальную | Объем знаний предусмотренный программой за конкретный период. |

|   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                 | терминологию)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |
| 3 | Как ты думаешь, полученные навыки по программе тебе пригодятся в будущем? <i>Какие полученные навыки (знания) ты смог применить вне кружка?</i> | 1 балл – даны ответы на все вопросы в диалоге (самостоятельно не испытывает особых трудностей)<br>0 баллов – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов) | Способность самостоятельно делать выбор, осознанно участвует в деятельности объединения. |

### Инструкция для учителя.

Время на собеседование составляет 10 минут.

Педагог - собеседник ведущий собеседование по Программе ДО: ведет диалог, контролирует время ответа. Обратить внимание на некоторые сложные моменты в организации диалога с учащимся. Диалог, как и в обычной речи, должен создавать впечатление спонтанности, непосредственной реакции слушающего на высказывание ученика. У педагога-собеседника есть подготовленные вопросы для проведения диалога, но в зависимости от содержания монологического высказывания учащегося он вправе менять их последовательность, уточнять и дополнять информацию. Педагогу не следует зачитывать вопрос по бумажке, необходимо создавать ситуацию естественного общения. Во-вторых, цель педагога-собеседника – эмоционально расположить обучающегося к беседе, стимулировать его речевую деятельность.

Если учащийся отказывается отвечать на вопросы (произносит фразы типа: «Я не знаю», «У меня нет никаких интересов», «Мне нечего рассказать» и т.п.), необходимо задать ряд стимулирующих высказывание вопросов, попытаться «разговорить» ученика. То же речевое поведение педагога-собеседника рекомендовано и в ситуации односложных ответов учащихся.

После проведения устного собеседования педагог заполняет протокол.

## ПРОТОКОЛ

| № | ФИО | Устное собеседование |            |            |                     | Результат<br>освоения<br>программы |
|---|-----|----------------------|------------|------------|---------------------|------------------------------------|
|   |     | Вопрос № 1           | Вопрос № 2 | Вопрос № 3 | Всего<br>балло<br>в |                                    |
|   |     |                      |            |            |                     |                                    |

## **2.7. Список литературы**

- 1.Андреев С.Н. Мини-футбол. М., Физкультура и спорт. 1978.-111 с.
- 2.Андреев С.Н. Играй в Мини-футбол.М., Советский спорт. 1989.-47с.
- 3.Андреев С.Н., Левин В.С., Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах-Липецк: ГУ РОТ «Липецкая газета», 2004.-496.
4. Анцупов Е.А., Гунькин П.В. Организация физического воспитания в сельской образовательной школе. Воронеж. 1993.
- 5.Боген М.М. Обучение двигательной системы.  
М., Физкультура и спорт.1985.-196 с.
- 6.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт.19988.-331с.
- 7.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Киев: Олимпийская литература, 2002.-294с.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-204с.