

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новоутчанская средняя общеобразовательная школа им. Н.И. Иванова**

**Рассмотрена**  
на педагогическом совете  
Протокол № 11 от 26 мая 2022 г.



**Утверждаю**  
Директор: *М.В. Шкляев*  
Приказ № 111 от 25.07.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»**

Возраст: 9-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Рыбаков Александр Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

**д. Новый Утчан, 2022 г.**

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Новоутчанская средняя общеобразовательная школа им. Н.И. Иванова**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом совете  
Протокол № 11 от 26 мая 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор: \_\_\_\_\_ М.В. Шкляев  
Приказ № 111 от 25.07.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы 1 год  
Возраст – от 9 до 12 лет

Составитель: Рыбаков Александр Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

**д. Новый Утчан, 2022 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе отражены основные задачи годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

### **Цель программы:**

- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся посредством вида спорта футбол.

### **Задачи программы:**

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность занятий футболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Секции футбола – самые посещаемые спортивные секции. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности.

Программа рассчитана для детей с 9 до 12 лет. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 36 недель (6 часов в неделю, одно занятие длится 2 академических часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп от 15 до 23 человек. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

В возрасте 9-10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Это начальный этап овладения учащимися определенной системы знаний, навыков и умений. В возрасте от 11 до 14 лет проходят конкретные элементы техники игры в футбол. Учащиеся учат согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия с мячом и без него в нападении и защите.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия

рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Программа по футболу имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- *Направленность на максимально возможные достижения.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;
- *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- *Принцип сознательности и активности* предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- *Принцип наглядности.* Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;
- *Принцип доступности* обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- *Принципы систематичности* – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Формами аттестации является сдача учащимися контрольно-переводных нормативов и участие в районных и республиканских соревнованиях. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов, учащиеся могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы учащиеся должны знать о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, выявить одаренных детей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	1	1		Опрос
Общая физическая подготовка	8		8	
Специальная физическая подготовка	5		5	
Техническая подготовка	6		6	
Тактическая подготовка	3		3	
Интегральная подготовка	8		8	
Участие в соревнованиях	3		3	Соревнования районного уровня
Текущая и итоговая аттестация	2		6	Сдача контрольно-переводных нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>36 ч</b>	<b>1 ч</b>	<b>35 ч</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Теоретическая подготовка – 1 час

##### **Физическая культура и спорт в России.**

- Массовый характер Российского спорта.
- Рост спортивных достижений Российских спортсменов.
- Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

##### **Развитие футбола в России.**

- Федерация футбола России.
- Обзор соревнований по футболу.
- Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

##### **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

- 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
- Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий

#### **Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.**

- Изучение правил игры и пояснений к ним.
- Обязанности судей.
- Выбор места судей при различных игровых ситуациях.
- Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

- Система кровообращения, нервная система;
- Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра;
- Дыхание и газообмен;
- Понятие об утомлении и перетренированности;
- Влияние физических упражнений на мышечную ткань.

#### **Общая физическая подготовка – 8 часов**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, 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. 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. Футбол. Гандбол.

#### **Специальная физическая подготовка – 5 часов**

**Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.**

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа,



широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей,

бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игрокaми.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **Техническая подготовка – 6 часов**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. 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.

### **Тактическая подготовка – 3 часа**

**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, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **Интегральная подготовка – 8 часов**

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим и тактическим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите
- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Участие в соревнованиях – 3 часа**

Товарищеские встречи. Контрольные игры. Участие в соревнованиях  
Судейская терминология. Практика судейства.

### **Текущая и итоговая аттестация – 2 часа**

Сдача контрольно-переводных нормативов в начале учебного года и по окончании учебного года

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Ходить и бегать легко, ритмично, меняя направление и темп.
- Бегать на дистанцию 500, 1000 метров
- Выполнять упражнения с собственным весом (сгибание разгибание рук, прыжок с места, подтягивание и т.п.)
- Метать и ударять мяч на дальность
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Знать правила по футболу
- Взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать.
- Знать основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте
- Знать основные правила здорового и безопасного образа жизни
- Представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Планировать собственную деятельность
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Учебно-тренировочные занятия проходят в помещении, оборудованном для данных занятий. Для реализации программы есть педагогические кадры с профессиональным образованием. В школе имеется инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и республиканского уровней.

Основные технологии, используемые при реализации данной программы:

- Развивающее обучение;
- Проблемное;
- Развитие критического мышления;
- Здоровьесберегающие;
- Игровые технологии;

### Календарный учебный график

Учебный год	Месяц	Недели обучения	Год обучения
	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	ТА
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
		9	У
	Ноябрь	10	У
		11	У
		12	У
		13	У
	Декабрь	14	У
		15	У
		16	ТА
		17	У
	Январь	18	У
		19	У
		20	У
		21	У
		22	У
	Февраль	23	У
		24	У
		25	У
		26	У
	Март	27	У
		28	У
		29	У
		30	У
	Апрель	31	У
		32	У
		33	У
		34	У
		35	У
	Май	36	У
		37	У
		38	ИА
39		У	
Всего учебных недель	36 недель		

	Всего часов по программе	36 часов
--	--------------------------	----------

Условные обозначения: У – учебная неделя, ТА – текущая аттестация, ИА – итоговая аттестация

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ (нужно прописать что у вас применяется)**

В состав учебно-методического комплекта к программе входит:

- Учебные и методические пособия;
  - Энциклопедические словари и справочники;
  - Видео- и аудиоматериалы;
  - Компьютерная поддержка программы;
  - Подборка журналов, других материалов из различных средств массовой информации по конкретному разделу спортивной подготовки обучающихся;
  - Коллекции различных предметов по разделу спортивной подготовки (альбомы, портреты спортсменов, достигших успехов в конкретном направлении и т.д.);
  - Разработка конспектов, учебной программы;
  - Дидактические материалы: подвижные игры
- Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал
- Уличная спортивная площадка
- Шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- спортивный комплекс;
- наклонная лестница;
- сетка для лазания;
- навешиваемые баскетбольные кольца;
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- обручи
- конусы
- технические средства обучения
- мячи футбольные, волейбольные, набивные
- мячи для метания
- перекладина
- станок для сгибания разгибания рук
- ворота футбольные
- футбольная форма



## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

№	Контрольное упражнение	Возрастные группы	
		от 9 до 10 лет	от 11 до 12 лет
		мал.	мал.
1	Бег на 30 м.	6,0	5,5
2	Бег на 100 м.	5,50	5,40
3	Челночный бег 3*10	9,6	9,0
4	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26
5	Сгибание — разгибание рук в упоре лёжа на полу	13	18
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	160
7	Обводка стоек и удар по воротам, с	7,5-8,0	7,0-7,4
8	Удар по мячу на дальность, м	10-19	20-29

### Контрольно-измерительный материал для определения метапредметных и личностных результатов

#### Тестовые задания на тему «Основы футбола»

- 1. Как переводится слово «футбол»?**  
- нога + мяч - ступня + мяч - бить + мяч - пинать + мяч
- 2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?**  
- Англия - Испания - СССР - Уругвай
- 3. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?**  
- торцевая линия - поперечная линия - боковая линия - линия ворот
- 4. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?**  
- 15 м - 15,5 м - 16 м - 16,5 м
- 5. Какая окружность футбольного мяча?**  
- 56 – 58 см - 65 – 67 см - 68 – 70 см - 69 – 71 см
- 6. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?**  
- 6 - 7 - 8 - 9
- 7. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?**  
- жеребьёвкой - по решению арбитра - на выбор гостей - на выбор хозяев
- 8. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?**  
- засчитывается только в чужие ворота - засчитывается только в свои ворота  
- засчитывается при попадании в любые ворота - не засчитывается

**9. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?**

- засчитывается только в чужие ворота - засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота - не засчитывается

**10. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?**

- 1 - 3 - 4 - 5

**11. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?**

- замечание - предупреждение - удаление - замена

**12. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?**

- замечание - предупреждение - удаление - замена

**13. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками?**

- офсайд («вне игры») - удаление - замена - выход мяча за пределы поля

**14. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?**

- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения
- любой игрок
- любой игрок, кроме вратаря
- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

**15. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?**

- в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны
- в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля
- за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста
- за линию ворот

**Критерии оценивания теста:**

- повышение качества знаний обучающихся по предмету физической культуры и их уровня физической подготовленности
- повышение уровня знаний основ истории физической культуры, этапов ее развития в мире
- повышение уровня популяризации футбола среди обучающихся

## Рабочая программа воспитания

Основанием для разработки рабочей программы воспитания является:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Путин В.В. отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

«Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный

характер (т. е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

Дополнительное образование детей в целом и его воспитательную составляющую в частности нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование – не система психолого-педагогической и социальной коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков. Дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, тренер-преподаватель решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед соревнованиями;
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности

### **Цель и задачи воспитания**

Цель спортивного воспитания в школе – это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В Новоутчанской школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей юных спортсменов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических

качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты – к завершению учёбы выпускник должен быть сформированным разносторонне физически развитым личностью, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Виды, формы и содержание деятельности**

Для достижения поставленных задач и целей работа в школе разделена на несколько блоков:

**1 блок «Руководство группой»** осуществляя работу с группой, тренер-преподаватель организует работу с коллективом группы; индивидуальную работу с учащимися его группы; работу с родителями учащихся или их законными представителями.

Личность тренера является главной составляющей воспитания спортсмена. Тренер-преподаватель - удивительная профессия. Она объединяет в себе ряд социальных ролей. Тренер является учителем и другом, папой и мамой воспитанников и так далее. Одна из основных профессиональных функций детского тренера состоит не в том, чтобы рассказать и показать, как выполняется определенное техническое или тактическое действие, а в том, чтобы воспитать и развить определенные задатки учащихся, влюбить ребенка в спорт, а значит прежде всего влюбить в себя. Чтобы в педагоге видели не только строгого, требовательного тренера, но и прекрасного человека и воспитателя, важно эмоциональное состояние педагога. Воспитанники уважают справедливость и доброту взрослого, но доброжелательность педагога необходимо сочетать с требовательностью. Только доверительные взаимоотношения между тренером и воспитанником помогают завоевать авторитет у детей и подростков.

Педагог должен постоянно развиваться и самосовершенствоваться, а это основывается на культуре педагога. Тренерская культура вмещает в себя следующие компоненты:

- высокий уровень образованности;
- этико-педагогические качества личности;
- тренерское мастерство.

Уровень образованности - это знания, применяемые педагогом в жизни, восприятие и воспроизведение им окружающей действительности.

Этико-педагогические качества личности выражаются в нормах и правилах поведения, общения, в поступках. Например, гнев не должен переходить на бытовой уровень или нецензурную лексику; эмоции не должны выходить за общепринятые социальные рамки.

Тренерское мастерство - это результат применения знаний, своего таланта и труда. Иногда только опыт и интуиция тренера помогают спортсмену достичь желаемого результата в нужный момент. Вершиной тренерского мастерства спортивного педагога является педагогическое творчество.

**2 блок «Тренировочное занятие»** предусматривает совместное сотрудничество тренера и спортсменов в решении общих задач обеспечивает существование и развитие спортивного коллектива. Группа складывается из отдельных личностей, каждая из которых обладает индивидуальностью и неповторимостью. Спортивный коллектив имеет на каждого его члена большое влияние. Доверительные, доброжелательные отношения в группе позитивно сказываются на желании заниматься спортом и на достижении спортивных результатов. Негативное влияние коллектива откладывает отпечаток на формировании личности ребенка. От тренера зависит то, какие чувства, поступки и нравственные ориентиры будут преобладать у воспитанников.

Тренерское воздействие на личность и коллектив целесообразно осуществлять в ходе воспитательных мероприятий. Воспитательное мероприятие любого образовательного учреждения организуется для осуществления конкретной деятельности воспитанников.

Наиболее простой формой воспитательного дела, которая подходит для спортсменов любого возраста является беседа. Беседы лучше проводить до тренировки или дать возможность спортсменам отдохнуть. Беседы могут носить характер традиций спортивного коллектива, т.е. проводиться систематично (раз в неделю, раз в месяц). Также беседы могут посвящаться грядущим или только что прошедшим событиям, связанных с жизнью воспитанников (Олимпиада, крупные соревнования по виду спорта, мемориалы и проч.)

**3 блок «Работа с родителями»** в нее входит: родительские собрания; круглые столы; тренинги; проведение мини-педагогов, индивидуальные консультации; посещение на дому; тематические консультации; проведение совместных праздников; общешкольные родительские собрания.

Важным органом, оказывающим помощь органам самоуправления является родительский комитет, который избирается на родительском собрании прямым открытым голосованием из числа родителей обучающихся в количестве трех человек. Руководит работой родительского комитета его председатель. Функции родительского комитета:

- Рассматривает спорные ситуации, возникающие в процессе деятельности коллектива
- Принимает активное участие в решении различных вопросов жизни коллектива
- Оказывает классному руководителю помощь в организации и осуществлении учебно-воспитательного процесса.

Взаимодействие с родителями

Семья - первичная ячейка общества, первый коллектив ребенка. Взаимодействие тренера с семьей ребенка, его родителями играет огромную роль в воспитании юного спортсмена. От того, насколько серьезно родители относятся к тому, чем занят их ребенок, зависит и то, как он сам будет относиться к тренировкам. Родители должны интересоваться успехами детей, посещать открытые занятия, соревнования.

Взаимодействие тренера с родителями осуществляется во время приема детей в спортивную школу, непосредственно в ходе учебно-тренировочного процесса в виде индивидуального и группового общения.

Знакомство тренера с родителями происходит уже во время отбора учащихся в группы. Но знакомство это поверхностное, оценивающее антропометрические данные родителей. Позже во время непосредственного личного общения выясняются интересы, амбиции родителей, их уровень воспитанности и образованности. Видя определенные качества родителей, тренер определяет, что поможет ему в работе с ребенком, а что будет мешать.

**4 блок «Самоуправление»** предусматривает активность самих воспитанников.

На уровне группы они избирают своего старосту и распределяют обязанности.

*Распределение обязанностей среди учащихся*

	<b>Социальная роль</b>	<b>Функции</b>
1	Староста группы	Контроль пропусков и опозданий, дисциплины на тренировках, контроль поручений, помогает организовать команду для участия в различных спортивных мероприятиях
2	Ответственный за дежурство	Следит за соблюдением графика дежурства в группе, контроль за внешним видом учащихся
3	Ответственный за сохранность инвентаря и оборудования	Контролирует сохранность и чистоту инвентаря и оборудования

**5 блок «Профориентация»**

Совместная деятельность педагогов и школьников по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение школьников; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб школьников. Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Проведение бесед на тему «Профессия учитель», «Кем быть? Определение будущей профессии», «Моя мечта о будущей профессии», «Самые востребованные профессии, выставка рисунков «Моя профессия»



### Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
День открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к занятиям футболом	Сентябрь
Беседа о технике безопасности	Нравственное и правовое воспитание	Сентябрь
День здоровья	Физическое воспитание	Октябрь
День тренера	Профориентационное воспитание	Октябрь
Организация дежурства по группе. Составление графика дежурства. Дежурство по группе. Уход за инвентарем и оборудованием	Трудовое и профориентационное воспитание	Ежемесячно
День народного единства	Гражданско-патриотическое воспитание	Ноябрь
День футбола	Воспитательная работа на сплочение коллектива	Декабрь
Весёлые старты	Воспитательная работа на сплочение коллектива	Январь
День защитников Отечества	Гражданско-патриотическое воспитание	Февраль
Международный женский день	Развитие творческих и эстетических способностей	Март
Международный день спорта на благо развития и мира	Гражданское и нравственное воспитание	Апрель
День Победы	Нравственное, гражданское воспитание	Май

## Самоанализ воспитательной работы

Проводя самоанализ мы определяем:

- уровень сплоченности группы;
- уровень воспитанности группы;
- анализ работы органов самоуправления группы;
- участие группы в общешкольных делах;
- анализ работы с детьми «группы риска»;
- анализ работы с родителями;
- основные достижения учащихся за прошедший учебный год.

Ожидаемые результаты при реализации программы воспитания:

- укрепление общественного согласия, солидарности в вопросах воспитания детей;
- повышение престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и укрепление традиционных семейных ценностей;
- создание атмосферы уважения к родителям и родительскому вкладу в воспитание детей;
- повышение роли системы дополнительного образования в воспитании детей, а также повышение эффективности деятельности организаций сферы физической культуры и спорта, культуры;
- повышение общественного авторитета и статуса педагогических и других работников, принимающих активное участие в воспитании детей;
- укрепление и развитие кадрового потенциала системы воспитания; доступность для всех категорий детей возможностей для удовлетворения их индивидуальных потребностей, способностей и интересов в разных видах деятельности независимо от места проживания, материального положения семьи и состояния здоровья;
- создание условий для поддержки детской одаренности, развития способностей детей в сферах спорта
- утверждение в детской среде позитивных моделей поведения как нормы, развитие эмпатии;
- снижение уровня негативных социальных явлений;
- развитие и поддержку социально значимых детских, семейных и родительских инициатив, деятельности детских общественных объединений;
- повышение качества научных исследований в области воспитания детей;
- повышение уровня информационной безопасности детей;
- снижение уровня антиобщественных проявлений со стороны детей;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011
3. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010
4. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.
6. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
7. Маленкова, П.И. Теория и методика воспитания/П.И.Маленкова. - М., 2012.
8. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, Москва, 2011 год;
11. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
12. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
13. <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatelnoy-rabote.html> - рабочая программа по воспитательной работе;
14. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vozpitatelnoy-raboti-328614.html> - рабочая программа воспитательной работы.

