

Министерство просвещения Российской Федерации  
Управление образования Администрации Североуральского городского округа  
МАОУ "СОШ № 2"

ПРИНЯТА

Решением Педагогического  
совета

МАОУ «СОШ № 2»

Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ № 2"

 Т.Ю.Калугина

Приказ № 93-ОД

«30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»

Срок реализации: 1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст: 8-17 лет

Североуральский городской округ

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### 1.1. Основные характеристики программы:

- наименование: Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа - «Футбол»;
- уровень сложности содержания - **стартовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);**
- направленность - **физкультурно-спортивная;**
- форма обучения - очная;
- возраст учащихся - 8-17 лет;
- срок реализации - 1 год;
- объем учебной нагрузки - 68 часа;
- наименование объединения - секция;
- нормативная наполняемость объединения – 15 обучающихся;
- состав объединения - **одновозрастная группа обучающиеся смешанного состава (юноши/девушки);**
- форма организации образовательного процесса - групповое занятие;
- периодичность и продолжительность занятий - **2 занятия в неделю продолжительностью 2 часа.**
- при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания - не осуществляются;
- для зачисления ребенка на обучение - **требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности;**
- предметные области, изучаемые по программе - физическая культура, футбол.

### 1.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

### 1.3. Актуальность:

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Футбол - один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

### 1.4. Новизна программы:

При реализации программы используются ресурсы общеобразовательной организации. Это создает условия доступности получения образования ребенком.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни, пути организации и

самоорганизации спортивных сообществ.

Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

### **1.5. Цель программы:**

Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **1.6. Задачи программы:**

#### **Предметные:**

- ознакомить с историей развития футбола;
- изучить правила игры в футбол;
- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

#### **Личностные:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

##### **Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

##### **Коммуникативные:**

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

##### **Иные:**

- развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

### **1.7. Отличительная особенность программы:**

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают

расширенное представление об игре футбол.

Учитывая возрастные особенности детей среднего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучения и формирование координационных способностей.

### **1.8. Адресат программы:**

Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 8-17 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию футболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности.

### **1.9. Режим занятий:**

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки - 68 часов.

Занятия проводятся еженедельно - 2 занятия в неделю по 2 часа.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Продолжительность активной части занятия - 90 минут, делится на 2 части по 45 минут каждая. Перерыв между первой и второй частью занятий 15 минут.
2. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.
3. По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

### **1.10. Календарный учебный график:**

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- начало учебного года - 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года - 35 недель;
- окончание учебного года - 31.05.2024 года.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие - с 01.09.2023 по 31.12.2023;
- 2-ое полугодие - с 09.01.2024 по 31.05.2024;
- Зимние каникулы - с 01.01.2024 по 08.01.2024.

<b>Полугодие</b>	<b>Период начала и окончания</b>	<b>Количество недель</b>
1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	16
2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	20

### **1.11. Планируемые результаты освоения программы:**

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в футбол.

#### **Будут знать:**

- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;

- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Будут уметь:**

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;

- ведение и остановка мяча;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.

- удары - ногой, головой.

- силовые единоборства, отбор;

- приём мяча: ногой, грудью.

**Личностные:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;

- воспитание социальных норм поведения;

- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;

- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Метапредметные:**

**Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

**Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи;

- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

**Коммуникативные:**

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;

- умение слушать и задавать вопросы;

- умение формулировать собственное мнение и позицию.

**Иные:**

- развитие силы, ловкости, координации движений.

**1.12. Материально-техническое обеспечение реализации программы:**

Для реализации данной программы используются спортивный зал.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- ворота для мини-футбола - 2шт.

Спортивное оборудование:

- мячи футбольные;

- манишки;

- фишки тренировочные;

- аптечка;

- заморозка;

- насос ручной для мячей;

- свисток;

- секундомер.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1	0	Входной контроль: устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	15	5	10	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	12	2	10	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
5	Тактическая подготовка	12	6	6	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Тестирование	4	2	2	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Участие в соревнованиях	5	1	5	Игра. Соревнование.
8	Итоговое занятие	1	1	0	Итоговый контроль.
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>23</b>	<b>47</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1. Введение в образовательную программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

*Беседа:*

О значении спорта в жизни человека. Футбол - спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения.

*Опрос:*

Знания о футболе.

*Теория:*

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

*Практика:*

Входной контроль физической подготовки.

#### 3.2. Общая физическая подготовка:

*Теоретические занятия:*

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

*Практические занятия:*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 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 с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **3.3. Специальная физическая подготовка:**

*Теоретические занятия:*

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

*Практические занятия:*

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **3.4. Техническая подготовка:**

*Теоретические занятия:*

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

*Практические занятия:*

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. 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 запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **3.5. Тактическая подготовка:**

*Теоретические занятия:*

Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

*Практические занятия:*

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 при равном соотношении и

численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: 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. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

**3.6. Тестирование:**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка						
		«3»		«4»		«5»		
		м	д	м	д	м	д	
<b>Общая подготовка</b>								
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9	
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7	
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5	
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4	
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3	
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2	
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1	
Челночный бег 30 м (3 х 10 м)	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0	
	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6	
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4	
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2	
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5	
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8	
Прыжок в длину с места, см.	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7	
	11	170	160	175	168	180	173	
	12	175	170	185	175	190	180	
	13	185	175	195	180	200	185	
	14	200	180	210	185	215	190	
	15	210	185	220	190	225	195	
	16	215	195	225	200	230	205	
	17	220	200	230	205	235	210	
	<b>Специальная подготовка</b>							
	Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16
		12	10	6	11	7	12	8
	Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	13	15	7	16	8	18	10
14		20	11	22	13	25	15	
15		24	16	27	18	30	20	
16		28	19	31	22	35	25	
17		32	22	35	25	40	30	
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3	
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8	
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7	
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6	
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5	
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4	
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3	
	12	-	-	2	1	3	2	
	13	2	1	3	2	4	3	
	14	3	2	4	3	5	4	
	15	4	3	5	4	6	5	
	16	5	4	6	5	7	6	
17	6	5	7	6	8	7		

### **3.7. Участие в соревнованиях:**

*Теоретические занятия:*

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

*Практические занятия:*

Контрольные игры и соревнования:

Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

### **3.8. Итоговое занятие:**

Контрольные испытания:

- чеканка мяча 60 сек.
- удары по воротам после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий).
- штрафные удары, обводка стенки.

### **3.9. Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Ворота с сеткой
2. Стойки для обводки
3. Фишки игровые
4. Манишки игровые
5. Свисток
6. Секундомер
7. Мячи футбольные
8. Насос ручной.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Методы обучения и воспитания по программе:**

#### **4.1.1. Методы обучения:**

- словесный;
- наглядный - практический;
- репродуктивный;
- игровой.

#### **4.1.2. Методы воспитания:**

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

**4.2. Формы организации образовательного процесса** - групповая и коллективная, в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса по футболу. Это связано с особенностями преподаваемой дисциплины, возрастными особенностями учащихся, и экономией финансовых средств на реализацию программы.

### **4.3. Формы организации учебных занятий:**

#### **4.3.1. Классификация занятий (по С.А. Козловой)**

Дидактические задачи:

- Занятия усвоения новых знаний, умений;
- Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений;

- Занятия творческого применения знаний и умений;
- Комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач.

#### **4.3.2. Организационные формы занятий:**

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра.

**4.4. В ходе проведения занятий педагог имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации образовательного процесса:**

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра;
- открытое занятие.

#### **4.5. Педагогические технологии:**

- Технология игровой деятельности;
- Технология группового обучения;
- Технология развивающего обучения;
- Коммуникативная технология обучения.

#### **4.6. Алгоритм учебного занятия:**

##### **4.6.1. Подготовительная часть:**

- 1) Начальная организация занимающихся.
- 2) Постановка цели и задач тренировочного занятия.
- 3) Содержание тренировочного занятия.
- 4) Функциональная подготовка к предстоящей физической деятельности.

##### **4.6.2. Основная часть:**

- 1) Организационный этап
- 2) Решение задач тренировочного процесса, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики.
- 3) Развитие специальных физических качеств.
- 4) Актуализация знаний.
- 5) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 6) Выполнение практического задания - подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.

##### **4.6.3. Заключительная часть:**

- 7) Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений.
- Перерыв 15 минут.

#### **4.7. Принципы организации образовательного процесса:**

Основу организации занятий с детьми определяют следующие принципы:

- **Системность.** Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.
- **Комплексность.** Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяет и дополняет развитие других функций.
- Соответствие возрастным требованиям и индивидуальных возможностям.
- Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий. Это способствует оптимизации занятий и повышению эффективности, дает опору на

функции, не имеющие недостатков при одновременном подтягивании отстающих функций.

- Постепенность и систематичность в освоении и формировании значимых функций. Следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
- Индивидуализация темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.
- Повторность (цикличность повторения) материала позволяет формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Каждое занятие имеет свою завершенность: наличие основных звеньев обучения и этапов освоения знаний, умений и навыков. Освоение нового материала происходит на основе воспроизведения ранее изученного, непосредственно примыкающего к новому. Новый материал дается небольшими частями. В ходе одного занятия осуществляется и первичное восприятие нового материала, и его осмысление, усвоение знаний, умений и навыков. Только многократное восприятие знаний в разнообразной краткой деятельности и различных условиях обеспечивает полноту формируемых представлений.

#### **4.8. Педагогические технологии, используемые при реализации программы:**

- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- технология использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве.

#### **4.9. Формы отслеживания и фиксации результатов:**

- Журнал учета работы педагога дополнительного образования
- Мониторинг качества реализации дополнительных общеразвивающих программ.
- Фото и видео материалы с занятий.

#### **4.10. Методические и дидактические материалы:**

Основным местом размещения методических и дидактических материалов, используемых при реализации программы является сайт учреждения - <https://www.dc-tur.ru>

##### **4.10.1. Тренировочное занятие:**

###### **Разминка:**

Упражнения на разогрев:

- лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
- пробежка приставным шагом.
- бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
- бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
- перекрёстный бег.
- махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.
- бег с выпрыгиванием.

Разминка суставов: круговые движения в одну сторону, затем в другую. начиная с головы, потом опускаясь к плечам, рукам и так до голеностопа, первые вращения совершаются медленно, постепенно скорость необходимо довести до умеренной.

Упражнения на растяжку: начинать следует с наклонов вперёд, после этого идут наклоны в стороны, затем расставить ноги максимально широко и присесть на одну из них, после чего сменить положение на другую ногу, повторить несколько раз, далее переходим к выпадам вперёд правой и левой ногой, в заключение разминки шпагат.

Разминка голеностопа: ходьба на носках при чередовании с ходьбой на пятках, стойка на одной ноге, катание мяча только одной голенью, бедро при этом не меняет своего положения.

###### **Основная часть:**

Овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др., специализированные упражнения на повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание моральных и волевых

качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям, игровые упражнения, игра в футбол.

**Заключительная часть:**

Упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, для снятия нагрузки и привести организм в спокойное состояние, в конце занятия важно снизить эмоциональное состояние занимающихся.

**Календарный учебный график  
на 2023 - 2024 учебный год**

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	компл. занятие	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	Входной контроль: устный опрос
2.	компл. занятие	2	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из	Входной контроль: тестирование физической
3.	компл. занятие	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Комбинации из освоенных элементов техники	Текущий контроль.
4.	компл. занятие	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью	Текущий контроль.
5.	компл. занятие	2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	Текущий контроль.
6.	компл. занятие	2	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Текущий контроль.
7.	компл. занятие	2	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	Текущий контроль.
8.	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Текущий контроль.
9.	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу серединой подъёма	Текущий контроль.
10.	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу серединой лба	Текущий контроль.
11.	компл. занятие	2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Текущий контроль.
12.	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу боковой частью лба	Текущий контроль.
13.	компл. занятие	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Текущий контроль.
14.	компл. занятие	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности	Текущий контроль.
15.	компл. занятие	2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Текущий контроль.
16.	компл. занятие	2	Остановка мяча грудью	Текущий контроль.
17.	компл. занятие	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Текущий контроль.
18.	компл. занятие	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без	Текущий контроль.

19.	компл. занятие	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Текущий контроль.
20.	компл. занятие	2	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Текущий контроль.
21.	компл. занятие	2	Выбивание мяча ударом ног. Техника безопасности.	Текущий контроль.
22.	компл. занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Текущий контроль.
23.	компл. занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Текущий контроль.
24.	компл. занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Текущий контроль
25.	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности.	Текущий контроль.
26.	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Текущий контроль.
27.	компл. занятие	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.	Текущий контроль.
28.	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра	Текущий контроль.
29.	компл. занятие	2	Позиционные нападения	Текущий контроль.
30.	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра	Текущий контроль.
31.	компл. занятие	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Текущий контроль.
32.	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра	Текущий контроль.
33.	компл. занятие	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	Текущий контроль.
34.	компл. занятие	2	Игры, развивающие физические способности	Текущий контроль.
35.	компл. занятие	2	Игры, развивающие физические способности	Текущий контроль.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580782

Владелец Калугина Татьяна Юрьевна

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025