

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Базарносызганская средняя школа №1

Рассмотрена на  
заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ Базарносызганская средняя  
школа №1  
\_\_\_\_\_ А.В. Исачкин  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Автор-составитель:  
учитель физической  
культуры Воронина  
Е.В.

# **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана для организации образовательного процесса в МКОУ Базарносызганской средней школе №1

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

**I. Основные локальные акты образовательной организации, реализующей дополнительное образование**

Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в образовательной организации;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы;

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;

Порядок приема, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам;

Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и родителями (законными представителями);

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**II. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года; утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **III. Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:**

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн;

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

### **IV. Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:**

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **V. Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:**

методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательного образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол - поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды воспитанников. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, развития всех функций организма.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию занимающегося. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: развивается функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие.

Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Поэтому занятие в секции футбола содействуют "как физическому, так и нравственному

развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность воспитанника. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма. Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – базовый.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА ПРОГРАММЫ**

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа воспитанников к систематическим занятиям по футболу для повышения уровня физической подготовленности. В процессе физкультурно-спортивных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

**Новизна** заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества.

Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

**Отличительной особенностью программы «Футбол» является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.**

#### **Адресат программы**

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник с 10 до 17 лет, с согласия законных представителей и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям, данным видом спорта. Группы формируются с разностью возрастов не более 3-х лет. Количество детей в группе – 20 человек.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

#### ***Психолого-возрастные особенности обучающихся***

Для детей от 10 до 11 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 10-11 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в

центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Подростковый период, от 12 до 17 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка, это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным, сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер.

Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей и разного порядка, а с другой – трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность). Педагогам важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Попадая в новую обстановку, при повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу обучающихся появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности дополнительного образования.

Работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;

- создание системы диагностики одаренности обучающихся;

- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;

- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется, таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

*Наполняемость в учебных группах* составляет: 18-20 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

### ***Объем и срок освоения программы***

Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» составляет 1 год. **Основной учебный план** составлен на 72 часа.

**Форма обучения по данной программе:** очная, в отдельных случаях для достижения учебных целей предусмотрено использование дистанционных форм обучения. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При **дистанционном** обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: Viber, WhatsApp.

При **дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

*Основными формами занятия являются:*

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- контрольные занятия (тестирование и сдача нормативов);
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по футболу.

### ***Режим занятий***

Общее количество часов в год – 72 часов. Обучающиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) 2 часа, продолжительность занятий 45 минут.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей и подростков через приобщение их к занятиям по футболу.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- воспитание гармонично развитой личности;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских способностей, умения вести себя в коллективе;
- воспитание чувства патриотизма и гордости за российских спортсменов.

**Развивающие:**

- развитие мотивации к занятиям спортом;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в занятии футболом;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- способность устанавливать приоритеты, справляться с серьёзными жизненными задачами, достигать поставленных целей;
- укреплять своё здоровье, вести здоровый образ жизни.

**Образовательные:**

- формирование у обучающихся теоретических знаний и практических умений;
- знакомство с историей футбола как вида спорта;
- физическое развитие обучающихся;
- развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие координации движений.

## 1.4.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

*Личностные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме.
- проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

*Предметные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

*Метапредметные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Обучающиеся научатся на доступном уровне:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами гимнастических, акробатических и специальных упражнений;
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, творческое воображение.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний БЖД в области физической культуры и спорта.</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	фронтальный опрос
1.2	Правила соревнований. История футбола.	2	2	-	фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	
2.1	Строевые упражнения.	2	-	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.2	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.4	Упражнение на развитие силы нижних звеньев тела.	2	-	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.5	Упражнение на развитие силы верхних звеньев тела.	2	-	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.6	Упражнения на развитие силы становых мышц тела.	2	-	2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.7	Упражнения на	2	-	2	взаимоконтроль,

	развитие общей выносливости.				наблюдение, анализ – рефлексия.
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>18</b>	<b>-</b>		
3.1	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов.	6	-	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.2	Специальная подготовка по развитию аэробных качеств футболиста.	6	-	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.3	Специальная подготовка развитие ловкости (координации) футболиста.	6	-	5	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
<b>4</b>	<b>Технико – тактическая подготовка (ТТП).</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	
4.1	Упражнения с мячом и барьерами.	10	-	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.2	Тактика игроков.	10	-	10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.3	Учебно - тренировочная игра.	14	-	15	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
5.1	Тестирование на теоретические знания.	1	1	-	тестирование
5.2	Прием контрольных нормативов	1	-		выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## **2.2. Содержание учебно-тематического плана**

### **Раздел 1. Основы знаний БЖД в области физической культуры и спорта (1 ч.)**

#### **Тема 1.1. Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 ч.)**

*Теория:* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок;
- плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена;
- плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований;
- грубое нарушение правил контроля со стороны врача;
- нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

#### **Тема 1.2. Правила соревнований. История футбола (2 ч.)**

*Теория:* Правила поведения в спортивном зале, в том числе и во время соревнований. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях по футболу.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 ч.)**

#### **Тема 2.1. Строевые упражнения (2 ч.)**

*Практика:* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

#### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (2 ч.)**

*Практика:* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

### **Тема 2.3. Дыхательная гимнастика (2 ч.)**

*Практика:* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

### **Тема 2.4. Упражнения на развитие силы нижних звеньев тела (2 ч.)**

*Практика:* Обучающиеся выполняют упражнения на развитие силовых качеств нижних звеньев тела: приседания, бег, выпрыгивания, специальные беговые упражнения, ускорения и т.д.

### **Тема 2.5. Упражнения на развитие силы верхних звеньев тела (2 ч.)**

*Практика:* Обучающиеся выполняют упражнения на развитие силовых качеств верхних звеньев тела: подтягивания, загибание и разгибание рук, в упоре лежа, переступания, «часики», работа с умеренными утяжелителями и жгутами и т.д.

### **Тема 2.6. Упражнения на развитие становых мышц тела (2 ч.)**

*Практика:* Обучающиеся выполняют упражнения на развитие силовых качеств становых мышц тела: упражнения на пресс: подъем туловища, качели, скручивания. На укрепление мышц спины: лодочка, гиперестезия т.д.

### **Тема 2.7. Упражнения на развитие общей выносливости (2 ч.)**

*Практика:* Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью, аэробный бег, бег на длинные дистанции (1000 м., 2000 м., 3000 м.)

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (18 ч.)**

### **Тема 3.1. Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов (6 ч.)**

*Практика:* Бег на короткие дистанции, взрывные рывки, бег с отягощением, специальные беговые упражнения, упражнения со жгутами, прыжковые упражнения и т.д.

### **Тема 3.2. Специальная подготовка по развитию аэробных качеств футболиста (6 ч.)**

*Практика:* Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции, бег в легком и среднем темпе, бег на разные дистанции, челночный бег и т.д.

### **Тема 3.3. Специальная подготовка развитие ловкости (координации) футболиста (6 ч.)**

*Практика:* Специальные упражнения на развитие координации: бег с поворотом, чередование уровней (высокий и низкий), старт из положения лежа на спине, старт из положения упор лежа, кувырки с мячом, прыжки через барьеры и т.д.

## **Раздел 4. Техничко - тактическая подготовка (ТТП) (34ч.)**

### **Тема 4.1. Упражнения с мячом и барьерами (10 ч.)**

*Практика:* Ведение, дриблинг, ведение через барьеры (фишки), набивания, жонглирование, работа в парах, отработка пас – прием, ведение в парах через пас, отработка 1 касания.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

### **Тема 4.2. Тактика игроков (10 ч.)**

*Теория:* Разбор основных классических тактик игры в футбол.

*Практика:* Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Примеры: розыгрыш мяча, атака в ворота, «передай мяч и выходи», тройка и т.д.

### **Тема 4.3. Учебно - тренировочная игра (14 ч.)**

*Практика:* Обучающиеся отрабатывают все приобретённые навыки и умения. Закрепляют пройденный материал. Тестируют функциональные возможности организма.

## **Раздел 5. Контрольные испытания (2 ч.)**

### **Тема 5.1. Тестирование на теоретические знания (1 ч.)**

*Практика:* Выполнение тестов.

## **Тема 5.2. Прием контрольных нормативов (1 ч.)**

*Практика: Выполнение контрольных нормативов. Челночный бег. Прыжок в длину. Сгибание рук в упоре лежа. Бег 30 м. Подтягивания в висе лежа. Сгибание туловища, лежа на спине, 30 с.*

### 2.3. Календарный учебный график

**Место проведения: спортивный зал**

**Время проведения занятий:**

**Количество учебных недель: 36**

**Количество учебных дней: 36**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Основы знаний БЖД в области физической культуры и спорта (4 ч.)</b>								
1.				Теоретическое занятие	2	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	спортивный зал	Фронтальный опрос
2.				Теоретическое занятие	2	Правила соревнований. История футбола.	спортивный зал	Фронтальный опрос
<b>Общая физическая подготовка (14 ч.)</b>								
3.				Практическое занятие	2	Строевые упражнения. Выполнение строевых	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ –

						упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».		рефлексия.
4.				Практическое занятие	2	Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.				Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ без предмета.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6.				Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ с предметами.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
7.				Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ с мячами.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
8.				Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Разучивание подводящих упражнений по акробатики.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
9.				Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ на месте.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ –

								рефлексия.
<b>Специальная физическая подготовка (18 ч.)</b>								
10.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: бег на короткие дистанции.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
11.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: взрывные рывки.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
12.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: бег с отягощением.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
13.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: специальные	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия

						беговые упражнения.		
14.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: упражнения со жгутами.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
15.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: прыжковые упражнения.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
16.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: бег с отягощением.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
17.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по развитию скоростных способностей футболистов: специальные беговые упражнения.	спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
18.				Практическое занятие	2	Специальная подготовка по	спортивный зал	взаимоконтроль,

						развитию скоростных способностей футболистов: упражнения со жгутами.		наблюдение, анализ – рефлексия
<b>Технико – тактическая подготовка (34 ч.)</b>								
19.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами: ведение, дриблинг, ведение через барьеры (фишки).	спортивный зал	анализ – рефлексия
20.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами: набивания, жонглирование, работа в	спортивный зал	анализ – рефлексия
21.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами: отработка пас – прием, ведение в парах через пас, отработка 1 касания.	спортивный зал	анализ – рефлексия
22.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами. Понятие о	спортивный зал	анализ – рефлексия

						стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.		
23.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).	спортивный зал	анализ – рефлексия
24.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами. Перспективы развития тактики игры.	спортивный зал	анализ – рефлексия
25.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).	спортивный зал	анализ – рефлексия
26.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и барьерами. Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная	спортивный зал	анализ – рефлексия

						оборона).		
27.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Разбор основных классических тактик игры в футбол.	спортивный зал	анализ – рефлексия.
28.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные).	спортивный зал	анализ – рефлексия.
29.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.	спортивный зал	анализ – рефлексия.
30.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Розыгрыш мяча.	спортивный зал	анализ – рефлексия.
31.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Атака в ворота.	спортивный зал	анализ – рефлексия.
32.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. «Передай мяч и выходи».	спортивный зал	анализ – рефлексия.
33.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Тройка.	спортивный зал	анализ – рефлексия.
34.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные).	спортивный зал	анализ – рефлексия.

35.				Практическое занятие	2	Тактика игроков. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные).	спортивный зал	анализ – рефлексия.
<b>Контроль ые испытания (2 ч.)</b>								
36.				Практическое занятие	1	Тестирование на теоретические знания	спортивный зал	тестирование
37.				Практическое занятие	1	Прием контрольных нормативов	спортивный зал	выполнение контрольных нормативов

## 2.4. Условия реализации программы

Для реализации программы «Футбол» необходимо следующее обеспечение:

### Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного размера	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х 2м.)	штука	4
	3. Мяч футбольный № 3,4	штук	
	20 4. Теннисный мяч	штук	
10			
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
	7. Манишки разного цвета	штук	
	15 8. Скамейка гимнастическая	штук	
	1 9. Секундомер	штук	
1 10.	Свисток	штук	1

### Информационное обеспечение:

- Сборник правил проведения соревнований;
- Иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;
- Слайдфильмы и видеофильмы.

### Кадровое обеспечение:

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессиональный стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298-н.

### Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная

самостоятельная работа обучающегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы обучающихся;
  - предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

***Платформы для проведения видеоконференций:***

Discord, Canvas

***Средства для организации учебных коммуникаций:***

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

## **2.5. Формы аттестации (контроля)**

В качестве *аттестации* по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Футбол» используется: метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования и турниры.

*Критерии оценки результативности* определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий, которые определяются по следующим показателям:

- высокий уровень–успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень–успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень–успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

*Аттестация* обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- ***входной контроль*** – сентябрь-октябрь,

- ***промежуточная аттестация*** – декабрь- январь,

- ***итоговая аттестация*** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры, сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных**

**качеств:**

наблюдение, опросы, анкетирование,

**Особенности организации аттестации/контроля:**

**Входная аттестация** проводится с целью определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся, а также их потенциала к развитию.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится с целью промежуточной оценки обучающимися поставленных задач по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и достижению личностных результатов, объективная оценка усвоения обучающимися программы. Проводится в сроки, установленные локальными актами организации. В учебном журнале проставляется результат аттестации. **Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных образовательных программ. Формы итоговой аттестации могут быть любыми (показательное выступление, выставка, защита проектов и т.д.).

**Текущий контроль** обучающихся проводится с целью установления фактического уровня освоения теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков.

Форма	Форма отслеживания и фиксации	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов Сводная таблица по итогам
Теоретическая	Тесты	тестирования Сводный протокол
Практическая	Протоколы (первичный)	результатов

## 2.4. Оценочные материалы

**Теоретическая форма:**

**1. Занятия по легкой атлетике в школе обычно проводятся**

- А) На спортивной площадке;
- Б) В спортивном зале;
- В) В тренажёрном зале.

**2. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике**

- А) Мокрый грунт (пол);
- Б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- В) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- Г) все вышеперечисленное.

**3. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетике**

- А) Ушибы;
- Б) Растяжения;
- В) Мышечные боли;
- Г) Всё вышеперечисленное.

**4. Получили травму, ваши действия**

- А) Сообщите учителю;
- Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- В) Без разрешения уйдёте с урока.

**5. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)**

- А) Бежать по своей дорожке;
- Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- Г) Резкая остановка на финише.

**6. Требования к спортивной форме**

- А) Грязная обувь;
- Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- Г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;
- Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- Е) Всё перечисленное правильно;
- Ж) Всё перечисленное неправильно

**7. Типичные травмы при занятиях гимнастикой**

- А) Садины, потертости и срывы мозолей;
- Б) Ушибы и растяжения;
- В) Травмы позвоночника;
- Г) Все вышеперечисленные.

**8. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях гимнастикой**

- А) Ровно (встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);
- Б) Маты гимнастические расположены «внахлест»;
- В) Выполнение упражнений без разминки;
- Г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами;
- Д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.

**9. Меры безопасности при проведении подвижных игр**

- А) Строго соблюдать правила игры;
- Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- В) При падении сгруппироваться;
- Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;
- Д) Всё вышеперечисленное.

**10. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:**

- А) Захваты, перехваты и неудачные финты;
- Б) Резкие прыжки и столкновения;
- В) Падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- Г) Недисциплинированное поведение.

**11. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега**

- А) Приземление на полусогнутые ноги;
- Б) Выполнение без разрешения учителя;
- В) Весь инвентарь (грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;
- Г) Дождь.

**12. Правильное выполнение метания мяча на дальность**

- А) В специальном секторе;
- Б) Не находиться в секторе приземления мяча;
- В) Мокрый снаряд;
- Г) Стоять рядом с выполняющим метание;
- Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

**Ответы:**

1 - А, Б; 2 - Г; 3 - Г; 4 - А; 5 - А, В; 6 - Ж; 7-Г; 8 - Б, В, Д; 9-Д; 10-А, Б, В,Г;  
11 -Б, В, Г; 12-А, Б.

**Сводная таблица по итогам тестирования**

№	ФИО ученика	Кол – во правильных ответов

**Практическая форма:**

Упражнения	Баллы	Возраст, лет											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Челночный бег 3x10м, сек	5	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,3	8,2	8,0
	4	10,5	10,2	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,2	8,8	8,7	8,7
	3	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
2. Прыжок в длину с места, см	5	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180
	4	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
	3	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160
3. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4. Бег 30м, сек	5	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,7	4,5	4,4
	4	6,3	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,3	5,3
	3	7,0	6,9	6,8	6,7	6,4	6,3	6,0	6,0	5,9	5,9	5,9	5,9
5. Подтягивание в висе лежа, кол-во	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
6. Сгибание туловища лежа на спине, 30сек	5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	4	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	3	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**Первичный протокол:**

ФИО ученика _____						
	Челночный бег	Прыжок в длину	Сгибание рук в упоре лежа м.	Бег в 30 м.	Протягивание в висе лежа	Сгибание туловища лежа на спине, 30 с.

Попытка № 1						
Попытка № 2						
Кол – во баллов						
Результат (зачет, незачет)						

**Сводный протокол результатов:**

№	ФИО ученика	Результат (зачет, незачет)

### 2.5. Методические материалы

В процессе обучения используются *следующие методы*:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие *формы учебной деятельности обучающихся*:

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся);
- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся);
- Групповая (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

***Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - занятие.***

*Занятие* состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает

отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

*Изучение* теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия) в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром матчей мастеров и обсуждением этих матчей

*Практические занятия* по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

*Практические занятия* – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Основным *средством* подготовки баскетболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений, игровой и соревновательный методы*.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако,

осторожности и строгого контроля компонентов нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Метод круговой тренировки* – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом.

В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может

быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Весьма важным для достижения намеченного результата является процесс выполнения учащимися запланированных упражнений и связанных с этим выполнением многообразная деятельность занимающихся. Она проявляется в наблюдении и восприятии увиденного, осмыслении воспринятого, проектирования собственных действий и их выполнение, организации самоконтроля и самооценки, обсуждении возникших вопросов с педагогом и товарищами, регулировании эмоциональных проявлений и во многом другом. От этих элементов деятельности учащихся и зависит конечный результат тренировочного процесса. Следовательно, эти элементы деятельности и являются главным содержанием занятия.

### **Мероприятия воспитательной деятельности** **Воспитательный компонент**

Воспитание представляет собой комплексный процесс, так как формирование личности происходит под влиянием многих факторов – семьи, образовательных учреждений, окружающей среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и так далее. К тому же, воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и весьма неоднозначный характер (то есть зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка). Именно в процессе занятий в детском объединении дополнительного образования ребята учатся продуктивно взаимодействовать, выстраивать социально позитивные взаимоотношения с ровесниками и со взрослыми, находиться в коллективе и так далее. Именно здесь объективно сложились основные условия коллективистского воспитания школьников – единая интересная для всех социально значимая деятельность, признанный лидер (педагог дополнительного образования).

Обобщение теоретических и практических аспектов дополнительного образования детей позволяет включить в процесс социального воспитания формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива.

Элементы этического воспитания рассматриваются нами как дополнительная составляющая воспитательного процесса в условиях дополнительного образования детей не случайно: в процессе занятий

конкретной деятельностью практически невозможно охватить все этические аспекты. Поэтому реально педагог дополнительного образования может способствовать формированию у обучающихся нравственно-этических норм в определенных образовательных ситуациях – на занятиях, в процессе подготовки и проведения массовых мероприятий. Содержание данного аспекта воспитания могут составить основные правила этикета (поведение на занятии, в учреждении и других общественных местах), общая культура речи, культура внешнего вида.

### **Цель и задачи воспитательной работы**

**Цель:** ценностно-смысловое развитие ребенка.

#### **Задачи:**

Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.

#### **Формы воспитательной работы:**

беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, трудовой десант, конференция, акция, агитбригада, деловая игра, сюжетно-ролевая игра

#### **Методы воспитательной работы:**

рассказ, беседа, лекция, дискуссия, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анализ результатов деятельности,

#### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- создание условий для проявления и мотивации творческой активности, обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
  - формирование умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Единый день безопасности несовершеннолетних	<ul style="list-style-type: none"> <li>– профилактика чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними;</li> <li>– реализация социально-профилактических мер, направленных на устранение причин и условий, им способствующих;</li> <li>– защита законных прав и интересов несовершеннолетних;</li> <li>– обеспечение безопасности детей;</li> <li>– оказание несовершеннолетним различных видов помощи.</li> </ul>	Акция	ежемесячно
2.	«Что вы знаете о профессиях»	Познакомить с понятием «профессия», расширить знания детей о многообразии мира профессий. Воспитывать познавательный интерес к профессиям.	Мероприятие профориентационной деятельности, игра	сентябрь
3.	«Профессии моего края»	Познакомить с разнообразием предприятий и профессий Ульяновской области; воспитывать уважение к человеку труда.	Мероприятие профориентационной деятельности, экскурсия	октябрь
4.	«Кто твой друг»	Учить детей дорожить друзьями и дружескими отношениями; способствовать созданию благоприятного психологического климата в коллективе; помочь в приобретении положительного социального опыта, необходимого для эффективной социальной адаптации.	Мероприятие воспитательной деятельности, тренинг	ноябрь
5.	«Все работы хороши»	Обогащать и активизировать знания детей о различных профессиях; развивать, любознательность, конструктивные умения; воспитывать уважение к людям труда.	Мероприятие профориентационной деятельности, викторина	февраль
6.	Мы за ЗОЖ	Воспитывать ответственное отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей; развивать навыки сотрудничества со	Мероприятие воспитательной деятельности, акция	апрель

		сверстниками.		
7.	Путь к успеху	Способствовать пониманию смыслового содержания жизненного пути, жизненных целей и ценностей; способствовать умению выбирать альтернативы в пользу активной жизненной позиции и здорового образа жизни; воспитывать позитивное отношение к жизни, к труду.	Мероприятие воспитательной деятельности, тренинг	май

### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

**Задачи**, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

**Формы работы:**

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

**Основные формы работы:**

- Беседа,
- Акции;
- Тренинги;

- Игра.

### **Примерная тематика мероприятий:**

- Что вы знаете друг о друге
- Я и моя будущая профессия -  
Путь к успеху
- Мой выбор-ЗОЖ

### **Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся**

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств у обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

### **Примерная тематика мероприятий:**

- Проект «Мир профессий»
- Беседа «Знакомство с Атласом профессий» -  
Экскурсии на местные предприятия.
- Мини-конференция «Профессии моей семьи» -  
Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

## ЛИТЕРАТУРА

### для педагога

1. Агаджанян Н.А., Марачев А.Г., Бобков Г.А. Экологическая физиология человека. - М.: Крук, 2008.
2. Алексеев М.А., Аскназий А.А. Соотношение программы и текущих коррекций в процессе регуляции точностных движений - В сб.: Материалы (Всесоюзной научной конференции, т.1. - М.: изд-во АН СССР, 2006.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого, - М.: ФиС, 2008, с.208.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТПФК, 2006, № 10, с.2-8
5. Белов В.И. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие - М.: Недра Коммюникейшине Лтд, 2009, с.664
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Ф и С 2001, с.287, с ил. П.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2006, с.349, с ил.
7. Виленский МЛ. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. - ТПФК, 2004, № 9, с.9.
8. Годик М.А Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 2004, с.с. 11-12; 24-32.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008, е.264.
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 2006, с.27.
11. 47.Лихачев Б.Т. Педагогика. - М.: Прометей, 2006.
12. 49.Лях В.И. Скоростные способности. Основы тестирования и методики развития. – Физическая культура в школе: 2007, № 3, с.2-8.
- 13.Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 2006, №4, с. 18-20.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 2008,с,272.
15. Матвеев А.П. Главные физические качества Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991, с.550.
17. Матвеев Л. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. Пособие для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 2001, с. 191.

18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М.: 1997.

**для обучающихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001. 7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Сайт Управления образования и науки Ульяновской области
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола