

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «РЯЗАНЬ»

Утверждаю  
Директор ГАУ РО «Футбольный  
клуб «Рязань»  
В.Ю. Брацин



*Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка  
с элементами футбола»*

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*  
Программа ориентирована на детей 5-14 лет.

г. Рязань, 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	7
3. Воспитательная работа.....	14
4. Аттестация.....	15
5. Методическое обеспечение.....	16
6. Список литературы .....	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол относится к командным - игровым видам спорта.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot – нога и ball – мяч), спортивная командная игра, цель, которой – забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами футбола» учитывает особенности и специфику вида спорта и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);

6. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, формирование интереса к виду спорта футбол.

По уровню освоения программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира детей, коммуникативной культуры, самостоятельного мышления, развитию физических способностей.

#### **Актуальность программы.**

Объем социального заказа на обучение футболу резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Программа базируется на современных требованиях модернизации системы образования, способствует созданию условий для социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения.

#### **Новизна программы.**

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения по освоению всего арсенала техники хоккея с учетом уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Прохождение обучения по данной программе ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре и спорту, создает и обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, организует содержательный досуг.

Подготовка обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе, предполагающим три года обучения. Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

#### **Цели и задачи программы.**

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательной деятельности, содействует успешному решению задач физического воспитания.

**ЦЕЛЬ:** создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными занятиями.

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

##### Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- формирование знаний, умений и навыков о футболе;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- вовлечение в систему регулярных занятий футболом и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для работы с мальчиками и девочками дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

**Условия реализации программы**

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и мотивированные на занятия футболом. Набор в группы производится, начиная с августа по декабрь текущего года.

**Условия формирования групп:**

Программа предназначена для детей от 5-14 лет. Возможны как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся.

Списочный состав группы от 10 до 25 человек.

Этап подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Мин/ максим. наполняемость группы	Требования по уровню подготовки
Спортивно-оздоровительный	весь этап	5-14 лет	10/25	-

**Форма обучения** – очная, возможно использование дистанционных технологий.

**Формы организации деятельности учащихся:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

-групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

- индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, спортивный праздник

**Режим занятий.**

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятия
Спортивно-оздоровительный	весь этап	4-6	45 мин

**Ожидаемый результат.**

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

**Критерии и способы определения результативности.**

- Педагогическое наблюдение;
- Аттестация обучающихся.

**Формы подведения итогов.**

Успешным прохождением обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами футбола» является выполнение в полном объеме теоретической и практической части программы, прохождение итоговой аттестации, с целью зачисления на дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки по виду спорта футбол.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Соотношение видов подготовки (%)

Год обучения	Общая физическая	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	Различные виды спорта и подвижные игры	Аттестация	Всего
весь этап	43,5	21,8	3,7	29	2	100

### Учебно-тематическое планирование

Вид подготовки (Раздел подготовки)	Количество часов
Общая физическая подготовка	120
Различные виды спорта и подвижные игры	80
Техническая подготовка	60
Теоретическая подготовка	10
Аттестация	6
<b>Всего:</b>	<b>276</b>

Особенность спортивно-оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Виды подготовки	Всего часов	Количество часов по месяцам											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	120	8	12	11	12	12	11	12	12	12	4	0	6
Техническая подготовка	60	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	0	3
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Различные виды спорта и подвижные игры	80	6	7	8	8	8	7	8	8	8	7	0	5
Аттестация	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
<b>Всего</b>	<b>276</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Разработанное и выверенное таким образом учебное планирование подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Учебная работа строится на основании данной программы, рассчитана на 46 недель и проводится в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

## Содержание учебно-тематического планирования

### 1. Теоретическая подготовка

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

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

#### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

#### *Этапы развития отечественного футбола.*

Возникновение и эволюция футбола. Зарождение футбола в России. Этапы развития футбола. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных футболистов в международных соревнованиях. Достижения футболистов России в международных соревнованиях. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского футбола в нашей стране.

#### *Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию футболистов. Значение витаминов и минеральных солей.

#### *Футбол, как вид спорта и средство физического воспитания.*

Футбол, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность футбола. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Воспитание у футболистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.



### *Основы техники и технической подготовки.*

Основные понятия о технике игры «футбол» и ее значимость в подготовке футболистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения футболистов. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

### *Правила проведения соревнований по футболу.*

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «футбол». Судейство соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

### ***Общеподготовительные упражнения***

#### **2.1. Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

#### **2.2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

### **2.3. Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800 м. Тест Купера -12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

### **3. Техническая подготовка.**

**3.1. Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

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

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

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

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

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

## **4. Различные виды спорта и подвижные игры с элементами футбола**

### **«Невод»**

Описание игры: Все играющие – «рыбки», кроме 2-х водящих – «рыбаков». Рыбаки, взявшись за руки, бегают за рыбками. Осаленный игрок становится водящим – «рыбаком». Они уже втроем, взявшись за руки, догоняют убегающих «рыбок». Поймав еще одного, четверка разделяется на две пары догоняющих и т.д. пока не останется последняя «рыбка» -

победитель

### **«Вызов»**

Описание игры: Играющие делятся на 2 команды, образуя шеренгу. Каждая команда рассчитывается по порядку и все запоминают свои номера. Тренер выкрикивает любой номер, игроки указанного номера бегут вперед стараясь быстрее финишировать. Тот, кто первый пересекает линию финиша, становится победителем.

### **«Шишки, желуди, орехи»**

Описание игры: Играющие делятся по тройкам и образуют кружки. У красной фишки становится игрок - «желудь», у зеленой – «орех», у синей - «шишка». По сигналу водящий произносит любое из 3-х названий данных участникам. Названные игроки должны поменяться местами, в это время водящий стремится встать на любое освободившееся место. Опоздавший игрок (без места) становится новым водящим. Можно одновременно выкрикнуть 2 названия и даже 3. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял. Выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.

### **«Скорая помощь»**

Описание игры: из играющих выбирают 1-3 водящих-«вирусы», которые догоняют и салят «здоровых» играющих. Осаленный игрок «заболевает» и садится на землю, чтобы его вылечить нужно одновременно двум играющим взять его за руки и отвезти в «больницу», после чего игра снова продолжается. Когда 3-ка передвигается до «больницы», она включает «сирену» – издает похожий звук и водящие не могут в этот момент салить. Игра проходит определенное время (около 1 мин.) и если на поле остаются «здоровые» игроки, то «вирусы» проиграли.

### **«Лиса и куры»**

Описание игры: из играющих выбирается водящий- «лиса», все остальные- «куры», которые располагаются на «жердочках» (гимнастические скамейки). По сигналу тренера «куры» начинают перебежать с одной скамейки на другую, зарабатывая за одну перебежку 1 фишку, которую дает тренер. «Лиса» же ловит игроков, находящихся на земле, «кур», стоящих на скамейках, салить нельзя. У пойманных игроков «лиса», наоборот, отнимает 1 фишку. Выигрывают игроки, набравшие большее количество фишек.

### **«Зайцы и волк»**

Описание игры: Каждый играющий за пазуху (за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими.

### **«Вороны и воробьи»**

Описание игры: Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии лицом (спиной к друг другу, сидя, лежа и т.д.).

Одна команда - «вороны», другая - «воробьи». По звуковому сигналу тренера названная команда убегает в свой «дом» за лицевую линию. Другая же команда стремится их догнать и осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков, нежели команда соперников. Расстояние от средней линии до линии «дома» 8-10 м.

#### **«Второй лишний»**

Описание игры: из играющих выбирают двух игроков, догоняющего и убегающего, а остальные игроки становятся по кругу ( $d = 6$  м), лицом в центр круга. По сигналу тренера догоняющий должен осалить убегающего, который, спасаясь, может встать перед каким-нибудь игроком. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади вторым. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к игроку, то они меняются ролями. В конце игры отмечают наиболее внимательные и быстрые игроки.

#### **«Вышибалы в кругу»**

Описание игры: Играющие делятся на две равные команды. Одна команда располагается по кругу ( $d = 8$  м.), другая внутри круга. Стоящие игроки по кругу получают мяч и стараются броском вышибать противников. Игра длится 1 мин. и подсчитывается количество осаленных игроков. Далее игроки меняются ролями, и игра продолжается. Выигрывает команда, которая наименьшее количество раз была осалена. Мяч, пойманный слету «свеча» + 1 очко игрокам внутри круга.

#### **«Морской бой»**

Описание игры: Игра проводится на площадке с расставленными конусами. Задача одной команды сбивать конусы, а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 30-40 сек, после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов.

#### **«Волшебные ворота»**

Описание игры: двое участников игры держа палку или манишку, образуя ворота убегают, остальные участники должны их догнать и забивать голы между ними. Участники игры должны вести мяч на каждый шаг. Удар по мячу наносится внутренней стороной стопы.

#### **«Вышибалы»**

Описание игры: у каждого участника игры мяч в ногах, задача игроков своим мячом попасть в мяч соперника или в ноги. Участники игры должны вести мяч на каждый шаг. Удар по мячу наносится внутренней стороной стопы.

Знакомство с другими видами спорта – преимущественно мини-футбол, гандбол, баскетбол, волейбол.

## 5. Воспитательная работа

Воспитательная работа с учащимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с образовательным процессом и проводится повседневно на занятиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют занятия, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важно формирование воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к образовательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в образовательном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, объемные самостоятельные занятия. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий **по следующему плану:**

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- беседы на нравственные, эстетические темы, направленные на формирование трудолюбия;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми,
- встречи с ветеранами ВОВ, посещение памятников боевой славы
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим учащимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

## 6. Аттестация.

### *Общая подготовленность*

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### *Специальная подготовленность*

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения.

Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

## Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-тренировочной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Занятия по технической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 2-3 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная и групповая.

### Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-



футбол), привитие любви к спортивным играм.

Зачисление большинства учащихся, прошедших данную программу на дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки по виду спорта футбол.

## Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: 2010;
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.