



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического
совета
от «22 » августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

«22» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации 7 лет

Авторы-составители:
Евдокимов Борис Владимирович,
Кулиш Владимир Иванович –
педагоги дополнительного образования

г. Томск, 2023

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровневая дифференциация содержания: разноуровневая.

7-летний период обучения необходим для эффективности и результативности спортивной подготовки детей. Важным фактором в данном случае являются постоянно меняющиеся формы, методы и приемы занятий. Это разнообразие связано с возрастными изменениями учащихся. Поэтому весь процесс подготовки разделён на этапы:

- Группа ОФП для учащихся 7-10 лет (1-3 года обучения) – **стартовый уровень;**
- Группа СФП для учащихся 11-14 лет (4-6 года обучения) – **базовый уровень;**
- Группа спортивного совершенствования для ребят 15-18 лет (7 год обучения) – **продвинутый уровень.**

Работа с детьми с ОВЗ. Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья. В этом случае уменьшается часовая и физическая нагрузка, исключаются упражнения, не рекомендованные по медицинским показаниям, используется индивидуальный подход во время тренировок.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Футбол – один из самых древних видов спорта. Как говорят знатоки, в футболе сочетаются все виды спорта: акробатика, легкая атлетика, баскетбол и т.д. Футбол – это командная игра и здесь находят себе место люди с совершенно разными способностями. Те, кто обладает хорошей скоростью и быстрой реакцией – играет в нападении, другой может иметь коронные «финты» и уметь пасовать мяч свободному товарищу по команде, третий прогнозирует ход игры и т.д. Кроме того, нельзя забывать, что известные футболисты традиционно являются кумирами, примером для мальчишек разных стран. И это хорошо, ведь футбол прививает людям хорошие навыки: умение дружить, сотрудничать, не подводить остальных.

Работа спортивной секции позволяет проводить в жизнь меры по профилактике безнадзорности и наркомании, помогает становлению личности ребенка, компенсирует нехватку родительского (в том числе мужского) воспитания для детей из неполных семей, позволяет детям из малообеспеченных семей

находить интересные и полезные формы проведения досуга, самоутверждаться, считать себя значимыми членами социума.

Отличительные особенности программы:

Над составлением программы работал коллектив педагогов дополнительного образования ДЮЦ «Звездочка». Авторы программы постарались учесть новые тенденции развития спорта в России и в мире, свой многолетний опыт работы, как с профессиональными, так и с любительскими футбольными командами, специфику работы в сфере дополнительного образования. Педагоги долгое время работали в ДЮСШ и ДЮКФП, поэтому данная программа разработана с учетом сильных и слабых сторон программ и положений этих учреждений. Программа адаптирована для занятий с младшими школьниками: упрощена по физическим, техническим и другим разделам, за счёт уменьшения часовой нагрузки.

Адресат программы: программа рассчитана на подготовку детей (как мальчиков, так и девочек) в возрасте от 7 до 18 лет. Команды однополые или смешанные, разновозрастные, возрастная разница в команде приблизительно 2–4 года.

Краткие возрастные особенности:

Возраст 7 – 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.

- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового Я–образа (я-взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Срок освоения программы: 7 лет.

Объём реализации программы: 1980 часов.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Количество учащихся в группе:

Наименование групп	Кол-во человек
Общей физической (начальной) подготовки (1-3 обучения)	15
Специальной физической подготовки (4-6 год обучения)	12
Спортивного совершенствования подготовки (7 год обучения)	10 -12

Режим занятий:

Год (группа)	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Часов в неделю	Часов в год
1 год	2 ч.	2 раза	4	144
2-3 год	2 ч.	3 раза	6	216
4-6 год	3 ч.	3 раза	9	324
7 год	3 ч.	4 раза	12	432

Тип занятий: диагностический, теоретический, контрольный, комбинированный, тренировочный.

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические групповые и практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в рамках организованных сборов в период каникул или перед соревнованиями.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов является соревнования. В настоящей программе предусмотрены соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры районные, городские, областные и всероссийские соревнования в различных возрастных группах.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Эти навыки также совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Методы обучения:

- Словесные: объяснение, беседа, самоанализ, убеждение, поощрение;
- Наглядные: демонстрация упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, показ иллюстраций, видеоматериалов, разнообразных схем, работа с дидактическим материалом, просмотр учебных игр или официальных соревнований;
- Практические: упражнения, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, соревнования, игры, непосредственная помощь тренера-преподавателя, обучение и совершенствование техники и тактики, анализ действий (своих и соперника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, профилактика асоциального поведения, ориентирование учащихся на профессиональный выбор в процессе занятий футболом.

Задачи:

Обучающие:

- овладение техникой, приемами, стратегией игры в футбол, приобретение необходимых навыков для дальнейшего успешного профессионального развития;
- прочное освоение современной техники футбола и умение эффективно применять ее в игре;

- овладение командными тактическими действиями;
- приобретение соревновательного опыта;
- обучение навыкам инструкторской и судейской практики.

Развивающие:

- активизация интереса к занятиям спортом, в том числе футболом;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов;
- развитие выносливости.

Воспитательные:

- формирование культуры «здорового образа жизни»;
- организация полноценного досуга детей и подростков;
- формирование стойкого интереса к занятиям футболом, желание совершенствоваться в данном виде спорта;
- поддержание и развитие положительных межличностных отношений в команде, воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Для решения поставленных задач предусматривается выполнение выпускных и переводных контрольных нормативов, систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; прохождение инструкторской и судейской практики, определение каждому учащемуся игрового амплуа, использование современных методик тренировки, основанных на данных науки и передовой практики.

1.3. Содержание программы

В содержание спортивной тренировки входят: физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка. Эти направления тесно взаимосвязаны. Спортивной технике отводится большой объем времени. На втором месте тактическая и психологическая подготовка.

Учебный план

№	Разделы, темы	Группа ОФП (стартовый ур-нь)			Группа СФП (базовый ур-нь)			Группа Мастеров (продвинуты й ур-нь)
		1	2	3	4	5	6	
1. Теоретические занятия								
1.	Из истории футбола	2	2	2	2	2	2	2
2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1
3.	Оказание первой медицинской помощи.		1		1		1	1
4.	Физиологические основы тренировки.					1		1
5.	Знакомство с основами техники атакующих и защитных действий	1	1	1	1	1	1	
6.	Организация соревнований	1	1	1	1	1	1	1
2. Общая физическая подготовка								
1.	Простые физические упражнения	10	10	8	5	1		
2.	Разминка	20	10	10	10	10	10	10
3.	Развивающие упражнения	19	30	30	38	38	38	35
4.	Подвижные игры, эстафеты.	10	10	8	5	5	5	5
3. Изучение техники и тактики игры								
1.	Техника игры	60	83	73	113	102	110	150
2.	Тактика игры		20	26	54	59	59	79
4. Учебно-тренировочные игры								
1.	Вспомогательные игры соревновательного характера	8	35	44	57	72	75	72
2.	Контрольные игры и соревнования.	2	12	12	14	19	19	24
3.	Товарищеские встречи	10	15	15	20	20	20	30
4.	Инструкторская и судейская практика				4	4	4	5
5.	Восстановительные мероприятия							5
	ИТОГО:	144	216	216	324	324	324	432

Содержание программы

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста юных футболистов и целевой направленности, подбирать необходимый материал.

I. Теоретические занятия (для всех учебных групп)

1. Из истории футбола.

Физическая культура – как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего гармоничного развития человека. Единая Всероссийская спортивная классификация, ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Развитие футбола в России и за рубежом. Российские соревнования по футболу. Чемпионат России, Кубок России. Участие российских футбольных команд на международной арене (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры, Лига чемпионов, Кубок УЕФА, Кубок Интертото). Современные пути развития футбола в России и мире. РФС, ПФЛ, ФИФА, УЕФА, лучшие российские игроки, тренеры.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые для места занятий по футболу. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основные средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена.

3. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: все, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяется в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения по ОФП и СФП для юных футболистов.

5. Знакомство с основами техники атакующих и защитных действий.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовок футболистов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки техники

футболистов и пути их устранения. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры: 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, нападающих). Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны соперника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усилением темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных сложностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, угловом, от ворот, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игры, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

6. Организация и проведение соревнований.

Правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана команды. Обязанности судей. Правила, предъявляемые к полю для игры, мячу, экипировке игроков. Значение соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием; смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке футболиста. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Сведения о соперниках: тактика игры команды, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план на игру. Задания отдельным игрокам

и звеньям команды. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок и зал для занятий по технике. Оборудование зала и его назначение (щиты, стойки для обводки, мишени и др.). Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям, играм. Требование к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

II. Общая физическая подготовка

1. Простые физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклона, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения. Упражнения на формирование правильной осанки. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах на одной ноге, выпады, выпады с пружинящими движениями, перекаты. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Разминка.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей на месте и в движении. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок вперед с места и с разбега. Соединения нескольких кувырков. Перекаты, перевороты, стойки.

3. Развивающие упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к линии старта, из приседа, выпада, сидя, лежа, медленного бега на месте. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры типа «вызов номеров» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнение для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча с мячом. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками, эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 метров / 15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно и т.д. / То же с ведением мяча. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. Челночный бег: 2x10 м, 4x5м, 4x10м, 2x25м, и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки /на 5-15м/ из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, седа, лежа - рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча, Упражнения в ловле теннисного мяча»

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением /гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением и преодолением препятствий. То же с отягощением.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами прыжков, подвижные игры «волк во рву», «челнок», «прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой, головой на силу, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, в упоре лежа перемещения влево, вправо, по кругу, хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым эспандером. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторные выполнения беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (3x3, 3x2, 2x1 и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с рдением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполнять в прыжке поворот на 90° - 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами, прыжки с места и с разбега с ударом головой: по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед, назад. Жонглирование стопой, бедром, головой на месте и в движении. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Акробатические упражнения, соединение нескольких разных элементов в единое целое.

4. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные, круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и

собираением предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400 и 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров. 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной и пятикратный прыжок с места, многоскоки. Метание малого и набивного мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

III. Изучение техники и тактики игры

1. Техника игры.

Группы начальной подготовки (1-3 года обучения):

Техника передвижения. Бег спиной вперед, скрестным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге: в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега, выпадом и прыжком:

Удары по мячу ногой. Внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема, Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места, с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью. Подъема, ведение внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорости выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке соперника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и

уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание, мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди, живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения и в падении. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота и груди мяча с падением перекатом и быстрый подъем после этого на ноги. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Учебно-тренировочные группы (4 -6 года обучения):

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, передавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с

различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью подъема, серединой, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой, «убиранием» мяча под себя, с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника вратаря. Ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходах. Отбивание ладонями и пальцами мячей, летящих, катящихся в стороне от вратаря с падением и без падения. Отбивание кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (одной, двумя) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования (7 год обучения):

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом;

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать различную траекторию полета мячу, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, в направлении удара, в прыжке, в падении). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролировать мяч и наблюдая за игровой ситуацией.

Обманные движения /финты/. Совершенствовать факты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча, и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели; вбрасывания мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Тактика вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания мячей в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующие (уступающие) движения кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча при падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

2. Тактика игры.

Группы начальной подготовки (1-3 года обучения):

2.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления движения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

2.2. Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах, вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочные группы (4-5 года обучения):

2.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника, используя короткие и длинные передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2.2. Тактика защиты

Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация

противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение взаимодействовать в обороне при выполнении соперником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Умение выполнять основные обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом через центр.

Тактика вратаря. Умение организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинацию при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебно-тренировочные группы (6 год обучения):

2.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение маневрировать на поле, «открываться для приема мяча», отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом, игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной, длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Умение взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих: внутри линий и между линий.

2.2. Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в стороне. Умение взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрая перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Умение выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования (7 год обучения):

2.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атаки, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим схемам.

2.2. Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

IV. Учебные и тренировочные игры

1. Вспомогательные игры соревновательного характера.

Совершенствование действий в условиях игры. Совершенствование игровых действий на краях. Совершенствование действий в условиях игры «созданием численного перевеса». Совершенствование действий в условиях игры «все – в нападении, все - в защите». Совершенствование действий в условиях игры «в трех линиях». Развитие чувства мяча. Прием мяча в прыжке и в падении. Прием перехвата и отбивание мяча стоя и в падении. Прием мяча в движении. Развитие чувства мяча, быстроты реакции. Отбивание мяча одной и обеими руками. Прием и отражение мяча.

2. Товарищеские встречи.

Применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке (для всех учебных групп). Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе. Умение переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую.

3. Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры /для учебно-тренировочных групп/.

4. Восстановительные мероприятия.

Гладкий бег. Водные процедуры. Стрейчиг. Самомассаж.

5. Контрольные игры и соревнования.

Текущие контрольные испытания, переводные тесты.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Стартовый уровень (1-3 год обучения):

Предметные:

- обеспечена разносторонняя физическая подготовка учащихся;
- привит интерес к систематическим занятиям футболом;
- учащиеся знают основы техники футбола;
- знают правила игры в футбол;
- владеют индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры;
- владеют знаниями о гигиене, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;
- выявлены перспективные дети для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

Метапредметные:

- умеет работать по определенному алгоритму;

- умеет договариваться с другими членами команды совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- сформированы коммуникативные навыки, умение работать в команде (группе).

Личностные:

- знает и придерживается основ здорового питания;
- умеет выражать свои эмоции.

Базовый уровень (4-6 год обучения):

Предметные:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- владеют техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- проведена всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- владеет всем арсеналом технических приемов игры, усовершенствованы индивидуальная и групповая тактика игры;
- овладел основами командной тактики игры (11 x 11);
- владеет тактическими действиями в звеньях и линиях команды, развито тактическое мышление;
- определены игровые наклонности юных футболистов (вратарь, защитник, нападающий или игрок средней линии);
- привиты элементарные навыки судейства;
- накоплен опыт участия в соревнованиях по футболу.

Метапредметные:

- определяет и формулирует цель деятельности с помощью тренера;
- решает и объясняет ход решения поставленной задачи совместно с тренером;
- умеет делать выводы по итогам совместной работы команды и тренера;
- умеет работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр;
- развиты умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Личностные:

- знает и придерживается режима дня, привиты навыки закаливания организма, здорового образа жизни;

- сформированы осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности футболом;
- воспитана самостоятельность при выполнении упражнений;
- привиты навыки культурного общения.

Продвинутый уровень (7 год обучения):

Предметные:

- проведена всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- усовершенствованы индивидуальная, групповая и командная тактика игры;
- дальнейшее развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- определены игровые места в составе команды;
- приобретен опыт участия в городских и областных соревнованиях;
- привиты навыки судейства, инструкторские навыки, усовершенствованы навыки самостоятельных занятий;
- профессиональное самоопределение.

Метапредметные:

- самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности;
- самостоятельно решает и объясняет ход решения поставленной задачи;
- адекватно оценивает правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- развиты изобретательность и логическое мышление.

Личностные:

- привиты навыки сохранения собственной физической формы;
- понимает эмоции других людей, сочувствует, сопереживает;
- сформированы готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-Р [«Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»](#).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»](#) (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.».
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- «Примерная программа воспитания» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 N 2/20).
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования. МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.

2.2. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- Словесные: *анализ, беседа, объяснение, самоанализ, убеждение.*
- Наглядные: *демонстрация видеоматериалов, демонстрация разнообразных схем.*

- Практические: *воспроизводящие, тренировочные упражнения, тренинги, игровые.*

Инновационные (формирующие 4К):

- Методы познавательной активности: проблемного изложения, частично-
- Творческие методы: сравнение, проблемный вопрос, придумывание «Если бы...», игра
- Игровые методы

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приемам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определенное задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является

добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.

Информационно-коммуникативные технологии

Глобальная сеть Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации;
- быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, социальных сетей, сайта.

При реализации ДООП (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся:

- овладевают техническими средствами обучения и программами
- развивают цифровую грамотность
- овладевают навыками самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных цифровых платформ и т.д.
- развивают умение работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно, бесконтактно.
- развивают умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.
- развивают навык использования социальных сетей в образовательных целях.

1. Использование прикладных программ Microsoft Office:

- Microsoft Word – для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (контрольные, самостоятельные работы, тесты и т.д.); творческих работ (проекты, рефераты и т.д.).
- Microsoft Excel – для представления информации в виде таблиц
- Microsoft Access – для формирования баз данных.

2. Программные средства для подготовки методических материалов (создание информационно-инструктирующих карточек):

- Photoshop
- Microsoft PowerPoint

3. Программы для создания видео, аудиоматериалов:
 - Microsoft PowerPoint
4. Программные средства для работы с интерактивной доской:
 - Google-презентации [<https://www.google.ru/intl/ru/slides/about/>]
 - Microsoft PowerPoint
5. Программы для работы в очно – заочном, заочном формате обучения (проведение конференций):
 - Discord [<https://discord.com/>]
 - Skype [<https://www.skype.com/ru/>]
6. Программы для оформления контрольно-оценочных материалов:
 - Google-таблицы [<https://www.google.ru/intl/ru/sheets/about/>]
7. Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:
 - ВК [<https://vk.com/feed>]
 - Одноклассники [<https://ok.ru/>]
 - Телеграмм [<https://web.telegram.org/k/>]
 - WhatsApp [<https://web.whatsapp.com/>]

Методический материал:

- КУГ (Приложение № 1);
- методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся;
- «Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва»: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — Российский футбольный союз, 2011 г.

Дидактический материал:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты);
- картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы о технических приемах в футболе);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы о футболе и технических приемах);
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения, раздаточный материал для родителей и др.);
- информационные ресурсы.

Алгоритм проведения занятия:

- Организационный - построение, приветствие, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.
- Подготовительный - сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся.
- Основной – разминка ОФП (бег, упражнения в движении, махи ногами, специальная разминка); освоение темы занятия: практика и теория; силовая подготовка;
- Итоговый – анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы.
- Рефлексивный – самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы.

2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы:

Средства контроля: наблюдение, тестирование, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, соревнования разного уровня, участие в спортивных мероприятиях города, района и школы, товарищеские встречи.

Формы контроля: групповой, индивидуальный, комбинированный, самоконтроль, взаимоконтроль.

2.4.Оценочные материалы

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (Приложение №);
- перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы;
- мониторинг образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- диагностика межличностных отношений.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для решения поставленных задач предусматривается выполнение выпускных и переводных контрольных нормативов. В каждой возрастной группе предусмотрены прием контрольных нормативов по ОФП, технико-тактической подготовке, на основании которых производится перевод обучающихся в группу следующего года обучения. Прием нормативов осуществляется 2 раза в год, в начале учебного года и в конце.

Результаты фиксируются в журнале посещаемости, протоколах, а также в сводной карте результативности прохождения Программы (Приложение № 2).

2.5. Материально-техническое обеспечение

- помещение: спортивный зал, футбольное поле для проведения занятий и соревнований;
- подсобные помещения: раздевалки, душ;
- учебное оборудование: спортивные снаряды, комплект футбольных мячей (на команду), набивные мячи, скакалки, компрессор для накачки мячей, стойки и «пирамиды» для обводки, гимнастические маты, арки для отработки точности передач;
- технические средства обучения: ноутбук для демонстрации мультимедиа-материалов;
- специальная одежда и обувь учащихся: комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная), комплект футбольных накидок (для товарищеских игр).

2.6. Кадровое обеспечение

Тренер-педагог дополнительного образования.

2.7. Организационное обеспечение

- летние тренировочные сборы в оздоровительном лагере с дневным пребыванием или в выездном лагере;
- сотрудничество с родителями, творческими коллективами ДЮЦ, коллективом школы.

3.1. Список литературы

Список используемой литературы:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой. Уч.-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений». Уч.-методич. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

6. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.-методич.пособие/Под.ред.проф. Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: ОлимпияПресс, ТВТ Дивизион, 2006.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Уч.-методич.пособие. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч.методич. пособие. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.

Список интернет источников:

1. Портал центра образовательных ресурсов. [Электронный ресурс] — URL: <http://fcior.edu.ru/>
2. Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс] — URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский футбольный союз. [Электронный ресурс] — URL: <https://rfs.ru>

Список литературы для детей и родителей

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
2. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
4. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004.

Календарный учебный график

№	Месяц, число	Раздел, тема	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов

Сводная карта результативности прохождения программы

	Ф И	предметные						метапредметные						личностные													
		раздел тема 1		раздел тема2		раздел тема 3		познават		регулят		коммуникат		интерес		орган вол		поведение		само оценка		самореализ					
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	д	г	о	в	м	
	Иванов А																										

