

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ТОМСКА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заозерная средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска
Структурное подразделение «Наша гавань»**

Рассмотрено на заседании
методического совета
СП «Наша гавань»
Протокол № 1
от 28.08.2023
Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МАОУ СОШ №16 г. Томска
Протокол № 1
28.08.2023

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №16 г. Томска

_____ Е.В. Астраханцева

Приказ № 265 от 28. 08. 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
Рыков Александр Витальевич,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.УЧЕБНЫЙГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК	5
3.СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ.....	7
4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	13
5.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции «Футбол» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от «09» ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным обще-образовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Нормативами СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации кусов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Уставом МАОУ Заозерной СОШ №16 г.Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020).

Программа разработана на основе требований к структуре и результатам освоения ООП в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования, направлена на физкультурно-спортивное развитие обучающихся начальной и средней школы.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому, одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции футбола для повышения уровня физической подготовленности, популяризации здорового образа жизни и футбола-как вид спорта.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Направленность: физкультурно-спортивная

Объём программы: 340 часов

Наполняемость групп: 12-18 человек

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Адресат программы: в секцию футбола привлекаются ребята младшей, средней и старшей возрастной групп в возрасте 7 – 16 лет.

Для зачисления в группу необходим допуск медицинского работника школы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы обучения:

- групповые (теоретические части, разминка, практические, мастер-классы)
- спортивные турниры, двусторонние игры и соревнования.

Режим занятий: реализация программы рассчитана на 2 года (1 год 136 часов - 2 занятия в неделю по 2 часа, второй год 204 часа – 3 занятия в неделю по 2 часа).

Цель и задачи программы

Цель программы - Повышение результативности учебно-воспитательного процесса, организации на его базе различных форм образовательной деятельности обучающихся и развития их физических и личностных качеств, знаний и умений, необходимых футболистам.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучить основным правилам и приемам рациональной техники футбола;
- познакомить с особенностями профессиональной деятельности футболистов;
- повысить уровень знаний об истории футбола;
- познакомить с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене, об укреплении и закаливании организма;
- сформировать и способствовать развитию интереса к систематическим занятиям футболом;
- способствовать овладению техническими приёмами, наиболее часто и эффективно применяемыми в игре;
- обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- научить соблюдать правила техники безопасности.

Развивающие задачи:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развить умение думать, наблюдать, общаться, взаимодействовать, доводить дело до конца;
- развить личность ребенка через расширение его кругозора посредством изучения основ футбола;
- отбор наиболее подготовленных обучающихся для участия в соревнованиях по футболу;
- выявить перспективных ребят с целью привлечения их к занятиям в центрах подготовки футболистов г. Томска;
- способствовать развитию мотивации ребенка к познанию через его увлечение предметом.

Воспитательные задачи:

- воспитать трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, исполнительность;
- привить потребность в спортивной дисциплине;
- воспитать культуру поведения в различных ситуациях общения – коммуникативную культуру;
- воспитать чувства коллективизма, личной ответственности и взаимопомощи;
- содействовать социальной адаптации обучающихся;
- воспитать гражданскую позицию, патриотизм;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- способствовать созданию спортивного коллектива, объединяющего ребят самых разных способностей.

Перечисленные выше основные задачи обучения и воспитания, в свою очередь, определяют содержание и формы работы объединения.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

По окончании обучения детьми будут достигнуты личностные, предметные и мета-предметные результаты.

Личностные результаты:

- улучшатся показатели физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- разовьются умения думать, наблюдать, общаться, взаимодействовать, доводить дело до конца;
- сформируется собственный интерес (мотивацию) к систематическим занятиям футболом;
- разовьется умение ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях;
- сформируется способность различать основные нравственно-этические понятия.

Предметные результаты:

Обучающиеся *будут знать:*

- основные правила и приемы рациональной техники футбола;
- основы истории футбола и особенности профессиональной деятельности футболистов;
- элементарные сведения о личной гигиене, об укреплении и закаливании организма;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.

будут уметь:

- владеть техническими приёмами, наиболее часто и эффективно применяемыми в игре;
- соблюдать правила техники безопасности в игре;
- владеть основами коммуникативной культуры.

Мета предметные результаты:

По окончании изучения данной программы обучающийся сможет:

- самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

2.Учебный годовой план-график

распределения учебных часов по годам обучения

Виды подготовки	Год обучения	
	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	9	9
Общефизическая подготовка	40	50
Специальная физическая подготовка	12	36

Техническая подготовка	50	60
Тактическая подготовка	10	30
Учебные и тренировочные игры	10	15
Участие в соревнованиях	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-
Контрольные нормативы	5	4
Итого часов:	136	204

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

График распределения учебного материала для группы 1 года обучения

п/п	Виды подготовки	Общее	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	40	4	4	4	5	5	4	4	5	5
3.	Специальная физическая подготовка	12	1	1	3	2	-	3	1	1	-
4.	Техническая подготовка	50	5	6	6	8	4	6	6	6	3
5.	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Учебные и тренировочные игры	10	2	1	1	1	-	1	1	1	2
7.	Сдача контрольных нормативов	5	2	-	-	-	1	-	-	-	2
	Итого	136	16	14	16	18	12	16	14	16	14

График распределения учебного материала для группы 2 года обучения

п/п	Виды подготовки	Общее Кол-во	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	50	7	5	5	7	6	5	5	5	5
3.	Специальная физическая подготовка	36	3	3	5	5	3	4	5	4	4
4.	Техническая подготовка	60	6	3	9	10	5	8	6	8	5
5.	Тактическая подготовка	30	3	4	3	4	3	4	3	3	3

6.	Учебные и тренировочные игры	15	1	3	1	1	1	1	2	3	2
7.	Сдача контрольных нормативов	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	204	20	17	20	23	16	19	17	20	18

3.Содержание разделов и тем программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних и учебных игр. Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

- 1.Массовый народный характер спорта в России.
- 2.Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
- 3.Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
- 4.Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

- 1.История развития футбола в России.
- 2.Значение и место футбола в системе физического воспитания.
- 3.Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

5. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

8. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки

1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.

3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

5. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.

6. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

7. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.

8. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.

3. Индивидуальные планы тренировки.

4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Значение спортивных соревнований.

4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Разновидности футбола

1. Пляжный футбол. Особенности организации игр и соревнований. Поле для игры, разметка, количество игроков. Отличительные особенности пляжного футбола.

2. Зимний футбол. Особенности организации игр и соревнований. Поле для игры, разметка, количество игроков. Отличительные особенности зимнего футбола. Профилактика травм, простудных заболеваний, обморожений и переохлаждений.

3. Футбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Условия проведения игр и соревнований. Условия допуска и заявки участников.

4. Футбольный фристайл. Особенности проведения соревнований по фристайлу.

Тема 17. Теоретические сведения о обманных движениях в футболе (финтах)

1. Виды обманных движений и финтов в футболе.
2. Техника и особенности выполнения.
3. Показ наглядных фото- и видеоматериалов с правильным выполнением различных технических приемов.
4. Методы совершенствования индивидуальной техники выполнения обманных движений и финтов.

Тема 18. Контрольный зачет по итогам изучения всех теоретических тем.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полупагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты — повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, 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. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). 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 определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и 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 летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (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, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». 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 противником 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) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

4. Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся по единому учебному плану для всех учащихся, сложность изложения материала зависит от возрастных особенностей детей в группе. В результате педагог подбирает такие формы и методы работы, которые удовлетворяют возрастным и интеллектуальным способностям учащихся.

Деятельность педагога для организации и проведения занятий предусматривает использование различных форм работы: фронтальной, индивидуальной, парной, групповой, коллективной.

Методическое сопровождение учебной и исследовательской работы:

- методика контроля усвоения учащимися учебного материала;
- методика диагностики (стимулирования) творческой активности учащихся;
- методы обновления содержания образовательного процесса

Методическое сопровождение воспитательной работы:

- методика формирования детского коллектива;
- методика выявления неформального лидера в детском коллективе;
- методика организации воспитательной работы.

Методическое сопровождение работы по организации учебного процесса:

- методика комплектования спортивной группы;
- методика анализа результатов деятельности.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с использованием электронных платформ Zoom, Discord, Skype, видео хостинга Ru Tube, мессенджера WhatsApp, социальной сети ВКонтакте.

Планируемые результаты, формы аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в начале и конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		7-9	10-12	13-14	15-16
1	Бег 30 м (с)	5,8-5,6	5,6-5,4	5,3-5,1	5,0-4,8
2	Бег 300 м (с)	75-73	70-65	60	55
3	6 – минутный бег (м.)	1000	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	135-145	145-150	160-180	185-215
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,5	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25-40	45-50	55-60	65-70
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	6-7	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	2- 3	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	13,0	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	5-6	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований.

Мониторинг образовательных результатов

Для подведения итогов по каждой теме или разделу программы используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- мониторинг деятельности обучающихся;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- анализ результатов зачётов и взаимозачётов

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в спортивном зале школы, в хорошую погоду на спортивной площадке, расположенной на пришкольной территории.

Педагогом используются ворота для мини-футбола, футбольные мячи, отличительные атрибуты для командной игры, скакалки для разминки и другой инвентарь.

5.Список литературы

Нормативно-правовая литература:

1.Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Для педагогов:

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152с.

2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985. -239 с.
3. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008-304с.
5. *Золотарев А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дне. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997. - 50 с.
6. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - 54 с.
7. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
8. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. *Петухов А.А.* Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
10. *Платонов В.П.* Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. *Сучилин А.А.* Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А. А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с.
12. *Тюленьков С.Ю.* Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб, пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997. - 116 с.
13. *Футбол: учебник / пол ред. М.С. Полишкнса, В.А. Выжгина.* - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.

Для обучающихся:

- 1.Иланд-Ольшевски Барбара Футбол. Современная энциклопедия, Росмэн,2022. – 96с.

Календарный учебный график
Первый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Теоретические занятия (9 часов)		
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1
3	Строение и функции организма человека	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1
8	Техническая подготовка	1
9	Тактическая подготовка	1
Общая физическая подготовка (40 часов)		
10	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
11	Общеразвивающие упражнения с предметами.	4
12	Упражнения в ходьбе.	4
13	Прыжковые упражнения	4
14	Легкоатлетические и беговые упражнения	8
15	Акробатические и гимнастические упражнения	8
16	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	8
Специальная физическая подготовка (12 часов)		
17	Упражнения на развитие гибкости	3
18	Упражнения на развитие ловкости	3
19	Упражнения на развитие быстроты	2
20	Упражнения на развитие силы	2
21	Упражнения на развитие выносливости	2
Техническая подготовка (50 часов)		
22	Техника передвижения	6
23	Удары по мячу	8
24	Остановка мяча	8
25	Ведение мяча	8
26	Обманные движения (финты)	6
27	Отбор мяча	6
28	Вбрасывание мяча	4
29	Техника игры вратаря	4
Тактическая подготовка (10 часов)		
30	Тактика игры в нападении	5
31	Тактика игры в защите	5
Учебные и тренировочные игры (10 часов)		

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Теоретические занятия (9 часов)		
1	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка	1
2	Основы методики обучения и тренировки	1
3	Планирование спортивной тренировки и учет	1
4	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1
5	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1
6	Места занятий, оборудование и инвентарь	1
7	Разновидности футбола	1
8	Теоретические сведения о обманных движениях в футболе (финтах)	1
9	Контрольный зачет по итогам изучения всех теоретических тем.	1
Общая физическая подготовка (50 часов)		
10	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
11	Общеразвивающие упражнения с предметами.	4
12	Упражнения в ходьбе.	4
13	Прыжковые упражнения	8
14	Легкоатлетические и беговые упражнения	10
15	Акробатические и гимнастические упражнения	10
16	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	10
Специальная физическая подготовка (36 часов)		
17	Упражнения на развитие гибкости	6
18	Упражнения на развитие ловкости	6
19	Упражнения на развитие быстроты	6
20	Упражнения на развитие силы	9
21	Упражнения на развитие выносливости	9
Техническая подготовка (60 часов)		
22	Техника передвижения	6
23	Удары по мячу	10
24	Остановка мяча	10
25	Ведение мяча	10
26	Обманные движения (финты)	10
27	Отбор мяча	6
28	Вбрасывание мяча	4
29	Техника игры вратаря	4
Тактическая подготовка (30 часов)		
30	Индивидуальные действия в защите	6
31	Групповые и командные действия в защите	6
32	Индивидуальные действия в нападении	6
33	Групповые и командные действия в нападении	6
35	Общеконандное взаимодействие	6

Учебные и тренировочные игры (15 часов)
Сдача контрольных нормативов (4 часа)

Лист внесения изменений и дополнений

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»

В программу вносятся следующие изменения и дополнения:

№	Пункт изменения и дополнения	Содержание изменения и дополнения	Лицо, внесшее изменение и дополнение
1	Титульный лист	Данная программа вновь принята на заседании методического совета СП «Наша гавань», рекомендована к реализации педагогическим советом и утверждена директором МАОУ СОШ №16 г.Томска	Методист Каюмова Ж.Л.
2	Пояснительная записка	<p>Нормативные документы:</p> <p>-Приказ Министерства просвещения РФ от «09» ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);</p> <p>-Нормативы СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>-Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации кусов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;</p> <p>-Устав МАОУ Заозерной СОШ №16 г. Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020).</p>	Методист Каюмова Ж.Л. Педагог Рыков А.В.
3	Список литературы	<p>Для обучающихся:</p> <p>1.Иланд-Ольшевки Барбара Футбол. Современная энциклопедия, Росмэн,2022. – 96с.</p>	Педагог Рыков А.В.

Внесение изменений и дополнений в программу:

Рассмотрено на заседании методического совета СП «Наша гавань»
Протокол № 1 от 28. 08. 2023
Рекомендовано к реализации педагогическим советом МАОУ СОШ №16 г. Томска
Протокол № 1 от 28. 08. 2023
Утверждены приказом директора МАОУ СОШ №16 г. Томска
Приказ № 265 от 28. 08. 2023