

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г. Шахунья»

Принята на заседании  
педагогического (методического)  
совета  
от «25» сентября 2023 г.  
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 30.09.2023 г. № 122-А

Директор МАУ ДО «СШ  
ФОК «Атлант» в г. Шахунья»

Ш.Р. Габдулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст обучающихся: 5-10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы  
тренер-преподаватель:  
Политов Максим Леонидович,  
Шакирзянов Марат Хорисович

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР  
«30» сентября 2023 г.

Г.А. Сандомирская

г. Шахунья

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                    | 3  |
| 2. Цель и задачи программы .....                  | 15 |
| 3. Планируемые результаты .....                   | 16 |
| 4. Учебный план .....                             | 17 |
| 5. Содержание учебного плана .....                | 18 |
| 6. Календарный учебный график.....                | 23 |
| 7. Условия реализации программы .....             | 32 |
| 8. Формы аттестации .....                         | 33 |
| 9. Оценочные материалы .....                      | 33 |
| 10. Методические и информационные материалы ..... | 35 |
| 11. Список литературы.....                        | 38 |

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации,
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «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), от 30 июня 2020 года №16,
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Уставом МАУ ФОК «Атлант в г.Шахунья»,
- Лицензией МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на образовательную деятельность.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Он оказывает на организм всестороннее влияние. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Футбол – игра универсальная. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно сказывается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

**Актуальность.** В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию детей и подростков на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в

учреждениях физической культуры и спорта на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности воспитанников требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной и воспитательной направленности тренировочных занятий и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Отличительные особенности программы.** Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление воспитанникам широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

**Новизна программы.** Данная программа физкультурно-спортивной направленности нацелена, не на профессионально-ориентированный подход подготовки спортсменов, а, в первую очередь, на формирование устойчивого интереса к активным занятиям физической культурой и спортом, сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Новизна данной программы заключается в том, что она способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, целеустремлённость и воля к победе средствами игры в футбол. Обучение по данной программе предполагает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, подготовку и выполнение техники владения мячом, освоение индивидуальной и групповой тактики игры в футбол.

Новизна программы состоит также в применении нового разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливания извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с занимающимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

### **Характеристика возрастных особенностей.**

Младший школьный возраст – наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Однако, при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе. Поэтому следует ограничивать применение силовых упражнений тренировочных нагрузок на выносливость, строго контролировать длительность занятий. В младшем школьном возрасте

необходимо воспитывать у ребёнка стремление к расширению своих физических возможностей за счёт овладения им техникой физических и некоторых спортивных упражнений.

В данном возрасте ребёнок проявляет интерес к игровым формам деятельности, у него развито воображение, выражено стремление к самостоятельности. Игра, с ненавязчивой учебной деятельностью в этом возрасте стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий. Дети 5-8 лет отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью.

Максимальное освоение программы достигается через игру, что делает процесс захватывающим для каждого ребенка. Одной из особенностей данного возраста является быстрая утомляемость ребенка, неустойчивость внимания, быстрая отвлекаемость. Поэтому в течение каждого занятия виды деятельности меняются, переходя от подвижной игры к обсуждению игровых моментов, от изучения теоретических основ к ритмической зарядке. Благоприятно воздействует на детей в данном возрасте и смена обстановки.

При обучении и воспитании детей в возрасте 8-10 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения. Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 5-10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков I-II классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во II-IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие. По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей. В качестве одного из основных средств развития координационных способностей в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения,

происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается). Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства. Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального

веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям.

Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

**Адресат программы.** Программа «Футбол» адресована детям и подросткам в возрасте 5-10 лет независимо от половых признаков, занимающихся в учреждениях физкультурно-спортивной направленности, учреждениях дополнительного образования.

#### **Условия набора в учебные группы**

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-10 лет, желающих заниматься футболом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

#### **Количество учащихся в группе**

Наполняемость учебных групп: от 25-30 человек.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе занимающиеся могут продолжить на следующем этапе спортивной подготовки.

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Образовательная деятельность осуществляется в тренировочных группах с постоянным составом.

### **Форма и методы обучения.**

*Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.*

*Формы организации деятельности на занятии:*

- Фронтальная - одновременная работа всех занимающихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

*Возможные формы занятий:*

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденного расписания физкультурно-спортивной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю: 2 тренировочных занятия по 2 часа с 10 минутным перерывом между тренировками. Всего 144 часа.

При возникновении необходимости освоения программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с детьми, изъявившими желание и имеющими техническую возможность такого обучения.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

**Состав группы.** Количество занимающихся в учебной группе обусловлено имеющейся материально-технической базой и составляет 20-25 человек.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития физических способностей и навыков, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- сформировать у занимающихся необходимые теоретические знания по выбранному виду спорта;
- обучить технике и тактике игры в футбол;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать у занимающихся моральные и волевые качества;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям футболом;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

#### ***Развивающие:***

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры в футбол.

### **3. Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы занимающиеся:

- сформируют основные теоретические знания по виду спорта «Футбол»;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям футболом, ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- воспитают необходимые знания и умения действовать в коллективе: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь;
- разовьют физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, подвижность;
- повысят техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

**4. Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Футбол»**

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов | Количество часов |           |            | Формы<br>контроля       |
|----------|--------------------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|
|          |                          | Всего            | Теория    | Практика   |                         |
| 1        | Теоретические сведения   | 6                | 6         | -          | фронтальный             |
| 2        | ОФП                      | 18               | 4         | 14         | Индивидуально-групповой |
| 3        | Специальная подготовка   | 18               | 4         | 14         | Индивидуально-групповой |
| 4        | Техническая подготовка   | 36               | 4         | 32         | Индивидуально-групповой |
| 5        | Тактическая подготовка   | 20               | 4         | 16         | Индивидуально-групповой |
| 6        | Игровая подготовка       | 30               | 2         | 28         | Индивидуально-групповой |
| 7        | Соревнования             | 16               |           | 16         | Индивидуально-групповой |
|          | <b>Итого:</b>            | <b>144</b>       | <b>24</b> | <b>120</b> |                         |

## 5. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретические сведения

*Теория:*

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах;
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

### 2. Общефизическая подготовка.

*Теория:* Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

*Практика:* Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). - Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

### **3.Специальная подготовка**

*Теория:* Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

*Практика:*

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема;
- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости

перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;

- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

#### **4.Техническая подготовка**

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

*Практика:*

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без

прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; - Техника свободного нападения.

## **5.Тактическая подготовка**

*Теория:* Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

*Практика:*

### ***Тактика нападения:***

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

### ***Тактика защиты:***

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).
- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

## **6. Игровая подготовка**

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

*Практика:*

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение».

## **7. Соревнования.**

*Практика:* Участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований. Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

## 6. Календарный учебный график

| <b>Дата начала<br/>обучения по<br/>программе</b> | <b>Дата<br/>окончания<br/>обучения по<br/>программе</b> | <b>Всего<br/>учебных<br/>недель</b> | <b>Количество<br/>учебных<br/>часов</b> | <b>Режим<br/>занятий</b>     |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| 01.09.2022                                       | 31.05.2023                                              | 36                                  | 144                                     | 2 раза в неделю<br>по 2 часа |

### Календарно-тематическое планирование

**1 год обучения 36 недель 144 часа**

\_\_\_\_\_ группа

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                   | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> | <b>Дата<br/>проведения<br/>занятия<br/>(по плану)</b> | <b>Дата<br/>проведения<br/>занятия<br/>(по факту)</b> | <b>Формы<br/>контроля</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.               | Комплектование групп                                                                  | 2                            |                                                       |                                                       | собеседование             |
| 2.               | Комплектование групп                                                                  | 2                            |                                                       |                                                       | наблюдение                |
| 3.               | Тактическая подготовка.<br>Обучение<br>индивидуальным<br>действиям в обороне.<br>Т.Б. | 2                            |                                                       |                                                       | тестирование              |
| 4.               | Общая физическая<br>подготовка.                                                       | 2                            |                                                       |                                                       | наблюдение                |

|     |                                                              |   |  |  |                    |
|-----|--------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------|
|     | Развитие быстроты и ловкости.                                |   |  |  |                    |
| 5.  | Техническая подготовка. Обучение технике остановки мяча.     | 2 |  |  | наблюдение         |
| 6.  | Контрольная игра по футболу                                  | 2 |  |  | наблюдение         |
| 7.  | Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке | 2 |  |  | наблюдение         |
| 8.  | Контрольное тестирование по ОФП.                             | 2 |  |  | наблюдение         |
| 9.  | Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.               | 2 |  |  | Тренировочная игра |
| 10. | Техническая подготовка. Обучение технике ведения мяча.       | 2 |  |  | наблюдение         |
| 11. | Общая физическая подготовка. Эстафеты.                       | 2 |  |  | наблюдение         |
| 12. | Контрольная игра по футболу.                                 | 2 |  |  | контрольная игра   |
| 13. | Техническая подготовка. Обучение ударам по мячу ногами.      | 2 |  |  | наблюдение         |
| 14. | Общая физическая                                             | 2 |  |  | наблюдение         |

|     |                                                                      |   |  |  |                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------|
|     | подготовка. Развитие ловкости и гибкости.                            |   |  |  |                  |
| 15. | Контрольная игра по футболу.                                         | 2 |  |  | контрольная игра |
| 16. | Техническая подготовка. Обучение обманным движениям.                 | 2 |  |  | наблюдение       |
| 17. | Теоретическая подготовка.                                            | 2 |  |  | опрос            |
|     | Правила игры.                                                        |   |  |  |                  |
| 18. | Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу ногами.      | 2 |  |  | наблюдение       |
| 19. | Контрольная игра по футболу.                                         | 2 |  |  | контрольная игра |
| 20. | Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне. | 2 |  |  | наблюдение       |
| 21. | Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.           | 2 |  |  | наблюдение       |
| 22. | Теоретическая подготовка. Правила игры                               | 2 |  |  | наблюдение       |

|     |                                                                      |   |  |  |                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------|
| 23. | Контрольная игра по футболу.                                         | 2 |  |  | контрольная игра   |
| 24. | Техническая подготовка.<br>Обучение технике игры головой.            | 2 |  |  | наблюдение         |
| 25. | Тактическая подготовка.<br>Обучение групповым действиям в атаке.     | 2 |  |  | наблюдение         |
| 26. | Общая физическая подготовка. Обучение выполнению элементов разминки. | 2 |  |  | наблюдение         |
| 27. | Товарищеская игра по футболу.                                        | 2 |  |  | тренировочные игры |
| 28. | Общая физическая подготовка.<br>Развитие быстроты и ловкости.        | 2 |  |  | наблюдение         |
| 29. | Техническая подготовка.<br>Обучение обманным движениям               | 2 |  |  | наблюдение         |
| 30. | Товарищеская игра по футболу.                                        | 2 |  |  | наблюдение         |
| 31. | Общая физическая подготовка.                                         | 2 |  |  | наблюдение         |

|     |                                                                            |   |  |  |                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------|
|     | Развитие быстроты и гибкости.                                              |   |  |  |                  |
| 32. | Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне.       | 2 |  |  | наблюдение       |
| 33. | Техническая подготовка. Обучение технике выполнения ударов по мячу ногами. | 2 |  |  | наблюдение       |
| 34. | Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.                             | 2 |  |  | наблюдение       |
| 35. | Контрольное тестирование по технической подготовке.                        | 2 |  |  | тестирование     |
| 36. | Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.                             | 2 |  |  | контрольная игра |
| 37. | Тактическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.                       | 2 |  |  | наблюдение       |
| 38. | Общая физическая подготовка.<br>Развитие быстроты и ловкости.              | 2 |  |  | наблюдение       |

|     |                                                                    |   |  |  |                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------|
| 39. | Техническая подготовка.<br>Обучение обманным движениям.            | 2 |  |  | наблюдение       |
| 40. | Контрольная товарищеская игра по футболу.                          | 2 |  |  | контрольная игра |
| 41. | Техническая подготовка.<br>Обучение технике игры головой.          | 2 |  |  | наблюдение       |
| 42. | Тактическая подготовка.<br>Обучение групповым действиям в атаке.   | 2 |  |  | наблюдение       |
| 43. | Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости          | 2 |  |  | наблюдение       |
| 44. | Контрольная игра по футболу.                                       | 2 |  |  | контрольная игра |
| 45. | Техническая подготовка.<br>Обучение технике ударов по мячу ногами. | 2 |  |  | наблюдение       |
| 46. | Тактическая подготовка.<br>Обучение групповым действиям в обороне. | 2 |  |  | наблюдение       |

|     |                                                                             |   |  |  |                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------|
| 47. | Контрольная игра по футболу.                                                | 2 |  |  | контрольная игра   |
| 48. | Техническая подготовка.<br>Обучение обманным движениям                      | 2 |  |  | наблюдение         |
| 49. | Техническая подготовка. Техника ударов по мячу головой и ногами.            | 2 |  |  | наблюдение         |
| 50. | Игровая подготовка.                                                         | 2 |  |  | тренировочные игры |
| 51. | Общая физическая подготовка. Бег, выпрыгивания, старты, прыжки, многоскоки. | 2 |  |  | наблюдение         |
| 52. | Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.                             | 2 |  |  | наблюдение         |
| 53. | Техническая подготовка. Остановка мяча, финты.                              | 2 |  |  | наблюдение         |
| 54. | Турнир по мини-футболу.                                                     | 2 |  |  | наблюдение         |
| 55. | Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости                   | 2 |  |  | наблюдение         |
| 56. | Техническая подготовка.                                                     | 2 |  |  | наблюдение         |

|     |                                                                            |   |  |  |                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------|
|     | Обучение обманным движениям                                                |   |  |  |                    |
| 57. | Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры.                    | 2 |  |  | наблюдение         |
| 58. | Турнир по мини-футболу.                                                    | 2 |  |  | тренировочные игры |
| 59. | Техническая подготовка. Ведение мяча, остановка мяча.                      | 2 |  |  | наблюдение         |
| 60. | Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.                            | 2 |  |  | наблюдение         |
| 61. | Общая физическая подготовка. Бег, выпрыгивание, старты, прыжки, многоскоки | 2 |  |  | наблюдение         |
| 62. | Техническая подготовка. Техника ударов по мячу ногами                      | 2 |  |  | наблюдение         |
| 63. | Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.                            | 2 |  |  | наблюдение         |
| 64. | Подвижные игры. Эстафеты, прыжки, многоскоки                               | 2 |  |  | наблюдение         |
| 65. | Общая физическая подготовка. Техника                                       | 2 |  |  | тестирование       |

|     |                                                                              |   |  |  |                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------|
|     | передвижения<br>футболиста, техника<br>бега.                                 |   |  |  |                        |
| 66. | Техническая<br>подготовка. Обучение<br>технике ударов по мячу.               | 2 |  |  | наблюдение             |
| 67. | Тактическая<br>подготовка.<br>Групповые<br>тактические<br>взаимодействия.    | 2 |  |  | наблюдение             |
| 68. | Игровая подготовка.<br>Подвижные и<br>спортивные игры.                       | 2 |  |  | тренировочны<br>е игры |
| 69. | Общая физическая<br>подготовка. Развитие<br>скоростных качеств.              | 2 |  |  | наблюдение             |
| 70. | Тактическая подготовка.<br>Индивидуальные<br>тактические действия в<br>атаке | 2 |  |  | наблюдение             |
| 71. | Техническая<br>подготовка. Обучение<br>технике ведения и<br>остановки мяча.  | 2 |  |  | наблюдение             |
| 72. | Итоговое занятие.<br>Игровая подготовка.<br>Подвижные и                      | 2 |  |  | тренировочны<br>е игры |

|  |                  |  |  |  |  |
|--|------------------|--|--|--|--|
|  | спортивные игры. |  |  |  |  |
|--|------------------|--|--|--|--|

### **7. Условия реализации программы:**

Занятия по программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья», в которую входит:

- Стадион
- Спортивный зал
- Плавательный бассейн
- Тренажерный зал

Для занятий футболом имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию обучающихся.

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### *Перечень спортивного инвентаря и оборудования*

| <b>Наименование спортивного инвентаря и оборудования</b> | <b>Количество</b> |
|----------------------------------------------------------|-------------------|
| Гимнастическая скамейка                                  | 6                 |
| Гимнастическая стенка                                    | 12                |
| Ворота футбольные                                        | 2                 |
| Свисток                                                  | 4                 |
| Мат гимнастический                                       | 7                 |
| Мяч футбольный                                           | 4                 |
| Секундомер                                               | 4                 |
| Канат                                                    | 2                 |
| Мяч волейбольный                                         | 30                |
| Корзина для мячей                                        | 2                 |
| Фишки (конусы)                                           | 8                 |
| Скакалка                                                 | 20                |
| Гантели                                                  | 20                |
| Набивной мяч                                             | 10                |
| Весы электронные медицинские                             | 1                 |

##### *Перечень технических средств обучения*

| <b>Наименование технических средств обучения</b> | <b>Количество</b> |
|--------------------------------------------------|-------------------|
| Видеокамера                                      | 1                 |
| Ноутбук                                          | 1                 |

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Акустическая система                                                  | 1 |
| Кассеты, диски, флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов | 7 |

## **8. Формы аттестации**

В результате освоения программы у детей происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Программа предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **9. Оценочные материалы**

Для определения общефизической подготовленности воспитанников, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения по баскетболу за основу принимаются нормативы по ОФП.

Два раза в год (сентябрь-май) в группах базового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности занимающихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ Вид спорта: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

| №               | Ф.И.О. | Бег 30<br>м | Бег 1<br>км | Подтя<br>гиван<br>ие из<br>виса<br>на<br>высок<br>ой<br>перек<br>ладин<br>е | Сгиба<br>ние и<br>разгиб<br>ание<br>рук в<br>упоре<br>лежа | Накло<br>н<br>впере<br>д из<br>полож<br>ения<br>стоя | Прыж<br>ок<br>длину<br>с<br>места | Метан<br>ие<br>мяча<br>150 г. | Челно<br>чный<br>бег<br>3x10 м | Выпол<br>ненны<br>й<br>норма<br>тив на<br>Знак<br>отлич<br>ия |
|-----------------|--------|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>5-10 лет</b> |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| <b>юноши</b>    |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 1.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 2.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 3.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 4.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 5.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 6.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 7.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 8.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 9.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 10.             |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| <b>девушки</b>  |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 1.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 2.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 3.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 4.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 5.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 6.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 7.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 8.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 9.              |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |
| 10.             |        |             |             |                                                                             |                                                            |                                                      |                                   |                               |                                |                                                               |

## 10. Методические и информационные материалы

| <b>Раздел</b>                      | <b>Форма занятия</b>                    | <b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>                                                                | <b>Форма подведения итогов</b>                                                  |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая подготовка.          | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео материалы<br>Наблюдение за соревнованиями.                                            | Опрос воспитанников.                                                            |
| Общезначительная подготовка.       | Объяснение, практическое занятие        | Словесный метод, метод показа.<br>Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.   | Контрольные тесты и упражнения.<br>Мониторинг.<br>Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие        | Словесный метод, метод показа.<br>Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.<br>Мониторинг.                                  |

|                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                 |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Техническая подготовка.   | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой и соревновательный методы.<br>Идеомоторный метод.<br>Метод расчленённого разучивания.<br>Метод целостного упражнения.<br>Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты, упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.          |
| Тактическая подготовка.   | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.                                | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.<br>Посещение и последующее обсуждение соревнований.                                                               | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях                         |
| Сдача Нормативов ВФСК ГТО | Зачет и тестирование                                                                                                 | Инструктаж.<br>Повторение и закрепление ЗУН                                                                                                                                                  | Обсуждение результатов соревнований.<br>Обработка тестов.<br>Обработка контрольных результатов. |

### **Информационное обеспечение реализации программы**

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

- интернет ресурсы:
  - <http://www.rfs.ru>
  - <http://www.minsport.gov.ru>

- <http://www.uefa.com>
- <http://www.fifa.com>
- <http://www.gto.ru>

### **Дистанционные образовательные технологии**

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе тренировочного процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие воспитанника и тренера осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа воспитанника, который может заниматься в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем.

Основными задачами являются:

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

### ***Платформы для проведения видеоконференций:***

- Zoom
- Discord
- Canvas

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

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

## 11. Список литературы

### Нормативная база программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

#### **для тренера-преподавателя**

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале). – Спорт, 2019.

2. Андреев С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. – Спорт, 2019.

3. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол/Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, УПИ, 2006.

4. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие/ Российский футбольный союз. – М.: Физическая культура, 2017.

5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Российский футбольный союз. – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.

6. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007.

7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011.

### **для воспитанников и родителей**

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.rfs.ru>
2. <http://www.minsport.gov.ru>
3. <http://www.uefa.com>
4. <http://www.fifa.com>
5. <http://www.gto.ru>