

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Принято  
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Одобрено  
методическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Футболист»**

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы:  
**Шлапак Н.С.,**  
методист сектора ФСН  
Программу реализуют:  
**Абрамова Л.В., Камаев А.В.**  
**Котельников И.А., Микоян А.А.**  
**Сагин С.М.** пдо  
Методическое сопровождение:  
**Шлапак Н.С.** методист.

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## Содержание

	<b>стр.</b>
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	9
3. Содержание программы	10
4. Методическое обеспечение	14
5. Список литературы	21
6. Приложения	23

## 1. Пояснительная записка.

Одна из доминирующих черт современности – ограничение двигательной активности человека. По данным Министерства просвещения и Министерства здравоохранения Российской Федерации, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего возраста к старшему. Современный школьник, проводящий основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, выдерживает очень большие статические нагрузки в сочетании с высоким умственным напряжением. Вследствие этого нарушаются защитные функции организма учащихся, существенно растёт заболеваемость.

Важную роль в формировании осознанного отношения подрастающего поколения к своему здоровью, как одной из общечеловеческих ценностей, играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Футбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди детей всех возрастов. Этот вид спорта обеспечивает оптимальный уровень мышечной активности, способствует развитию разнообразных двигательных-координационных качеств и жизненно важных умений и навыков, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболист» **физкультурно-спортивной направленности.**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Вид программы:** модифицированная.

**Обучающиеся по программе:** мальчики дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского возраста от 5 до 18 лет.

**Срок реализации:** 1 год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю, всего 108 часов в год.

Содержание программы осваивается обучающимися в течение всего календарного года.

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Отличительной особенностью** программы «Футболист» от вышеперечисленных, является более широкий возрастной охват обучающихся от 5 до 18 лет.

**Актуальность** данной образовательной программы объясняется тем, что в процессе освоения её содержания обучающимися происходит их непрерывное и комплексное развитие. Дети не только приобщаются к футболу, как виду спорта, но и через интересную спортивную игру развивают свои физические и нравственные качества, укрепляют свое здоровье, повышают мотивацию к занятиям спортом, здоровьесбережению и активному образу жизни, учатся взаимодействовать в команде и т.п.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в более широком возрастном охвате обучающихся и модульном распределении учебного материала, а также активным внедрением в педагогический процесс

деятельностного, практико-ориентированного подходов. Содержание состоит из образовательных модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Тактико-техническая подготовка».

Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах и принципах физического воспитания. Основной целью обучения является создание условий для усвоения учебного материала учащимися посредством активных действий, причем не эпизодических, а системных. Содержательная часть данной образовательной программы разработана с учетом личностно-ориентированного обучения, принципа природосообразности, преемственности в обучении и уровневой дифференциации учебного материала.

**Условия набора и комплектования учебных групп:** принимаются все желающие мальчики, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

Состав учебных групп формируется по возрастному принципу. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей физиологического и психологического развития детей, а также гендерных особенностей развития обучающихся.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов (5-18 лет) имеет гетерохронный, т.е. неравномерный характер, обусловленный, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития, которое во многом зависит от двигательной активности ребенка. Развитие центральной нервной системы у дошкольников выражается в совершенствовании двигательных функций, развитии координации движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Совершенствуется сократительная способность мышц, повышается их сила, увеличивается работоспособность. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. В этом возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений. Физические упражнения для дошкольников выполняются в игровой форме, для предупреждения переутомления на занятиях любая физическая нагрузка строго дозируется. Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У мальчика формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, педагога, одобрения родителей. Он активно стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке. У него формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка – старшего дошкольника

является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу». Дети этого возраста уже умеют самостоятельно поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних. С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких.

В возрасте от 11 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. На это время приходится период полового созревания. В этой связи, происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Значительно увеличивается рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растет и сила, причем максимум прироста силы наблюдается на год позже наибольшего увеличения прироста массы тела. Идут процессы формирования скелета, устанавливается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. От 12 до 17 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет.

Неполный уровень развития психических функций не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. У подростков в этот период в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет. Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять телом в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово, начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими.

У подростков наблюдается снижение самооценки. Психологи убеждены: подросткам свойственна повышенная потребность в общественном признании. Повышенная возбудимость, характерная для подросткового

возраста, при неправильном воспитании может привести к отрицательным формам поведения, создавать нервозность, раздражительность. Она же, при правильном воспитании, может оказаться источником повышенной активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости. Это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения, что определяет готовность юноши к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности, осознание своих слабых и сильных сторон, формирование самооценки, уверенности в себе. В связи с необходимостью самоопределения, возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. У старших школьников идет развитие темперамента.

В юношеском возрасте происходит энергичный рост костной ткани. К 17-18 годам практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; в эти годы они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 17-18 годам заканчивается процесс срастания тазовых костей, а скелетная мускулатура продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. Увеличивается поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц, усиленно развиваются соединительно-тканые структуры. Дыхательный объем в 15-16 лет достигает величины, характеризующей взрослого. Функциональные возможности органов дыхания у детей старшего возраста увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания.

В юношеские годы завершается развитие центральной нервной системы, значительно совершенствуется анализаторско-систематическая деятельность коры головного мозга. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретаются социальные черты мотивировка поступков. Двигательный и вестибулярный анализаторы достигают высокого уровня развития. В этом возрасте завершается процесс полового созревания. Продолжает совершенствоваться эндокринная система. К концу этого

возрастного периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека.

Для мотивационной сферы старшего школьника характерно сочетание и взаимопроникновение широких социальных мотивов и познавательных интересов, заключенных в самом учебном процессе. Старшеклассники стремятся решить проблему выбора, учитывая свои способности. Учебная мотивация направлена на профессиональное самоопределение и подготовку к самостоятельной жизни, на получение высокого социального статуса в обществе. Избирательность познавательных интересов старшего школьника связана с жизненными планами.

**Цель программы:** создать условия для физического развития обучающихся в процессе обучения их игре в футбол.

#### **Задачи ознакомительного уровня**

##### Развивающие:

- способствовать развитию личностно-волевых качеств: выносливости, трудолюбия, концентрации внимания, наблюдательности, нацеленности на достижение поставленного результата;
- создавать условия для развития коммуникативных и нравственных качеств (ответственности, доброжелательности, взаимовыручки, взаимопомощи и др.) личности обучающихся;
- способствовать формированию и развитию познавательной мотивации;
- способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

##### Обучающие:

- сформировать начальные знания о технике, тактике и правилах игры в футбол;
- сформировать активный словарь элементарной футбольной терминологии;
- обучить приемам общей и специальной физической подготовки;
- способствовать овладению учащимися техники работы с мячом в процессе индивидуальных и групповых упражнений;
- сформировать первичные умения игры в футбол в соответствии с правилами и переводными нормами.

##### Воспитательные:

- создавать условия для формирования осознанного ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- способствовать формированию морально-волевых и нравственных качеств личности;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к соперникам, спортивным правилам и традициям российского футбола.

**Предполагаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболист»:**

##### Личностные:

- гармоничное физическое развитие обучающегося;

- сформированность навыков физического и эмоционального самоконтроля;
- умение действовать на поле в соответствии со своим игровым амплуа;
- сформированность морально-нравственных качеств личности обучающегося;
- уважительное отношение к сопернику, к спортивным правилам и традициям;
- наличие мотивации к личностному развитию, к занятиям спортом, к здоровому образу жизни;
- осуществление рефлексии собственной деятельности, адекватной самооценки, нацеленность на высокий результат;
- проявление готовности к спортивной самореализации;
- проявление чувства гордости спортивными достижениями отечественных футболистов.

#### **Метапредметные:**

- владение универсальными учебными действиями в процессе освоения программы;
- осуществление самостоятельного целеполагания;
- осуществление рефлексии своей познавательной деятельности с целью её корректировки;
- сформированные основные коммуникативные умения, осуществление эффективной коммуникации в условиях командного взаимодействия.

#### **Предметные:**

- знание основных требований физической подготовки юных футболистов;
- наличие представлений об организации и проведении соревнований по футболу;
- умение осуществлять профилактику спортивного травматизма в футболе;
- умение оказать первую доврачебную помощь при травмирующих случаях;
- умение применять восстановительные приёмы при утомлении и переутомлении организма;
- знание и использование терминологии, используемой в футболе;
- владение техникой ударов и комплексом игровых упражнений;
- владение приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста;
- наличие первичных инструкторских и судейских умений.

#### **Формы подведения итогов:** соревнования.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, тестирование.

**Работа с родителями:** проведение родительских собраний, консультаций по вопросам развития и воспитания детей, совместных детско-родительских спортивных праздников или мероприятий.



## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Педагогическая диагностика	1		1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>25</b>		<b>25</b>
2.1.	Строевые упражнения:	5		5
2.2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	4		4
2.3.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4		4
2.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	4		4
2.5.	Упражнения для мышц ног	4		4
2.6.	Упражнения для вратарей	4		4
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>
<b>3.1.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
3.1.1.	Индивидуальные действия: Тактика игры в атаке.	4		4
3.1.2.	Групповые действия: Тактика игры в обороне.	4	2	2
3.1.3.	Индивидуальные действия: Тактика игры в обороне.	4		4
3.1.4.	Групповые действия: Тактика игры в атаке.	4	2	2
<b>3.2.</b>	<b>Восстановительные приёмы</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
3.2.1.	Педагогические средства восстановления:	5		5
3.2.2.	Психологические средства:	5		5
3.2.3.	Гигиенические действия:	5		5
3.2.4.	Медико-биологические средства:	5		5
<b>3.3.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка (ТТП)</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
4.1.	Удары по мячу:	8		8
4.2.	Приём мячей:	8		8
4.3.	Ведение мяча:	8		8
4.4.	Двусторонняя игра: 1x1, 2x2, 3x3	8		8
4.5.	Упражнения для вратарей:	8		8
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие контрольное тестирование</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>7</b>	<b>101</b>

### 3. Содержание

#### 1. Введение в программу (3 часа)

##### 1.1. Вводное занятие 2 часа

###### Теория 1 час

Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов Инструктаж по ТБ.

###### Практика 1 час

Игры на сплочение коллектива.

##### 1.2. Педагогическая диагностика 1 час

###### Практика 1 час

Стартовая педагогическая диагностика. Упражнения на определение уровня физического развития обучающихся.

#### 2. Образовательный модуль: «Общая физическая подготовка ОФП» (Практика 25 часов)

###### Практика 30 часов

##### 2.1. Строевые упражнения: (5 часов)

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

##### 2.2. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы: (4 часа)

▪ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;

▪прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

##### 2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (4 часа)

▪из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

##### 2.4. Упражнения для мышц шеи и туловища: (4 часа)

▪наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;

▪наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

##### 2.5. Упражнения для мышц ног: (4 часов)

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

## **2.6. Упражнения для вратарей: (4 часа)**

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу (влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

## **3. Образовательный модуль: «Специальная физическая подготовка (СФП)» (38 часов, теория 6 часов, практика 32 часа)**

### **3.1. «Игровая подготовка» (16 часов, теория 4 часа, практика 12 часов)**

3.1.1. Индивидуальные действия: тактика игры в атаке. (Практика 4 часов)

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;

3.1.2. Групповые действия: тактика игры в обороне. (Теория 2 часа. Практика 2 часа)

3.1.3. Индивидуальные действия: тактика игры в обороне. (Практика 4 часа)

- опека соперника без мяча;
- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

3.1.4. Групповые действия: тактика игры в атаке. (Теория 2 часа. Практика 2 часа)

### **3.2. Раздел «Восстановительные приёмы» (Практика 20 часов)**

3.2.1. Педагогические средства восстановления (5 часов)

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

3.2.2. Психологические средства восстановления: (5 часов)

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

3.2.3. Гигиенические восстановительные действия: (5 часов)

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

3.2.4. Медико-биологические средства: (5 часов)

- специализированное питание и рациональный режим;

- витаминизация;
- физические факторы( массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

### **3.3. Инструкторская практика (Теория 2 часа)**

## **4. Образовательный модуль: «Технико-тактическая подготовка (ТТП)» (Практика 40 часов)**

### **4.1. Техника ударов по мячу: (практика 8 часов)**

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

### **4.2. Техника приёма мячей: (практика 8 часов)**

- приём остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

### **4.3. Техника ведения мяча: (практика 8 часов)**

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

### **4.4. Двусторонняя игра: (практика 8 часов)**

- игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3;
- защитная стойка;

### **4.5. Упражнения для вратарей: (практика 8 часов)**

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;

▪ ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;

▪ ловля катящихся и низколетающих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;

▪ вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

## **5. Итоговое занятие. Контрольное тестирование (Практика 2 часа)**

#### 4. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболист» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса.

Программа основана на постулатах личностно-ориентированного образования, особенностью которого является актуализация гуманитарных, человекообразующих функций обучения: сохранение и восстановление телесного и духовного здоровья, личной свободы, нравственности; гуманный подход направлен не на формирование ребенка, а на обеспечение поддержки в его развитии, создание механизмов саморегуляции, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания личности; акцентирование внимания не на вооружении ребенка знаниями и умениями, а его становлении, обретении им неповторимой индивидуальности, духовности, творческого начала; построение учебного процесса осуществляется на основе образовательных технологий, основными признаками которых является диалогичность, деятельностный творческий характер, поддержка индивидуального развития ребенка, предоставление ему необходимого пространства свободы, творчества и др.

При её проектировании учтены следующие педагогические принципы:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;

- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей обучающихся;

- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;

- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;

- *культуросообразности* - максимальное использование в образовательном процессе той культурной среды, в которой находится МБУ ДО ДТДМ;

- *принципа единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся*, что способствует установлению взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;

- *принцип дифференциации* реализуется на всех годах обучения посредством индивидуальных дифференцированных заданий и упражнений.

**Основными методами обучения** являются практический и наглядный. Внедрение в педагогический процесс эффективных средств и методов физического воспитания позволяют успешно решать образовательные и развивающие задачи, связанные с освоением двигательных умений и

навыков, развивать волевые качества обучающихся, трудолюбие, стремление к лучшему результату, развивать учебную мотивацию, придавая тем самым педагогическому процессу единую целевую направленность.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. Оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

Выполнение физических упражнений предполагают сознательную установку на достижение результата действия, который соответствует конкретным задачам физического воспитания; при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Разработчиками программы рекомендован комплекс специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей юных футболистов, их силы, ловкости, быстроты, выносливости, ведь современный футбол предъявляет всё более высокие требования к совершенствованию мастерства спортсменов и, особенно, к их физической подготовленности. Строевые упражнения содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения направлены на общее физическое развитие. Они способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Упражнения этой группы классифицируются по анатомическому признаку: для шеи, рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для всего тела. В эту группу входят разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы.

Педагогические методы и приемы, которые применяются в образовательном процессе, способствуют комплексному решению педагогических задач по созданию творческой, развивающей среды для обучающихся. На занятиях используются нижеперечисленные педагогические методы.

Для развития силовых качеств обучающихся:

▪ *метод повторных усилий* - многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы.;

▪ *метод больших усилий* - развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу и характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Этот метод применяется в группе обучающихся с хорошей физической подготовкой;

▪ *метод динамических усилий* - способствует развитию скоростно-силовых качеств, его суть заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой;

▪ *метод с применением изометрических усилий* - предполагает выполнение упражнений в статическом положении при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этот метод используется на занятиях с подготовленными группами.

▪ *метод комбинированных усилий* - применяются различные режимы мышечной работы, их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методов при выполнении общеразвивающих упражнений может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

**Выносливость** – физическое качество, которое выражается в способности организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Для развития выносливости используются следующие методы:

▪ *равномерный непрерывный метод* - характеризуется непрерывным длительным режимом работы с сохранением равномерной скорости, усилий, ритма, постоянного темпа, амплитуды движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью в течение 15–30 минут;

▪ *переменный метод* (игра скоростей) - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров;

▪ *метод круговой тренировки* - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые обучающийся проходит от 1 до 3 раз;



▪ *соревновательный метод* - выполнение упражнений в форме соревнований;

▪ *игровой метод* - развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

**Ловкость** (координационные способности) – способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте, т.к. дети сравнительно легко справляются с упражнениями на координацию. Наилучшим образом ловкость развивается у мальчиков среднего школьного возраста. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой.

#### Методы развития ловкости:

▪ усложнения ранее усвоенных упражнений, изменения состава упражнений и увеличения трудности, техники выполнения.

▪ *метод двустороннего освоения упражнений* (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

▪ *метод расслабления и напряжения мышц* - при выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц, включение в работу только требуемых групп мышц. Это способствует предупреждению быстрого утомления обучающихся на занятии и профилактике возможных повреждений мышечно-связочного аппарата. Во время занятий упражнения на расслабление используются как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы в различных положениях: стоя, сидя, лежа.

**Быстрота** как физическое двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота - это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена. Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движений футболиста, ведущего мяч. Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

▪ быстроту простой и сложной двигательной реакции.

▪ быстроту одиночного движения.

▪ быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.

▪ частоту движений.

Основные формы проявления быстроты человека - время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения,

время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну форму проявления быстроты - быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют «резкостью»). Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.)

Наиболее успешно быстрота развивается в школьном возрасте. Быстрота движений в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движение без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями.

Таким образом, для совершенствования этого физического качества у юных спортсменов необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.

Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

#### Упражнения на развитие быстроты:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени;

- бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1 серии. Отдых до полного восстановления дыхания;

- бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение;

- быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии;

- быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Одним из главных методических приёмов во время проведения занятия является строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки обучающихся в соответствии с их возрастными физиологическими особенностями. На занятиях применяются многообразные методы обучения: изменение темпа и амплитуды движения, увеличение или уменьшение количества повторений, изменение исходных и конечных положений, применение отягощений и амортизационных устройств и т.п., что позволяет регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности и возрастом. Для младшего возраста широко применяются игровые методы – использование разнообразных подвижных игр и упражнений в игровой форме.

**Технико-тактическая подготовка** будущих футболистов требует особого методического подхода.

Соревновательно-игровая деятельность в футболе как командной спортивной игре предполагает осуществление рефлексии, когда футболисты ориентируются при определении задач своих игровых действий и способов их решения на предполагаемые действия своих партнеров. Это обеспечивает эффективность совершаемого ими группового тактического действия. Условием, определяющим степень его эффективности, выступает функционально-ролевая дифференциация игроков по игровому амплуа, учитывающая индивидуальное своеобразие их игровых возможностей. Игроки должны видеть действия, совершаемые своими партнерами – эти действия обладают для каждого из группы взаимодействующих игроков определенным сигнальным значением, поскольку содержат в себе информацию о ближайших игровых намерениях его партнеров в сложившейся на данный момент игровой ситуации. Согласованность индивидуальных действий футболистов в рамках целостного группового тактического действия формируется в процессе технико-тактической подготовки.

## **5. Список литературы.**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

### **Литература для педагогов**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М., Советский спорт, 2008 г
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. - М.: Просвещение, 1990.
4. Бабанский Ю.К. Педагогика. - М.: Просвещение, 1983 г.
5. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.

6. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8—17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма II Медицина, подросток и спорт. — Смоленск, 1975.
7. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. — М.: Изд. Академия, 2000.
8. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. — М., 1999.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев., Олимпийская литература, 2002 г.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физкультура и спорт, 1980 г.
11. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М., Красная звезда, 2008 г.
12. Драндров Г.Л., Плешаков А.А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 3.;
13. Евсеев Ю.И., Физическая культура. — Ростов н/Д: Феникс, 2013, - 378
14. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.
15. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник Для студентов пед. вузов / под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., Академия, 2001г.
16. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / под ред. Лаптева А.П., Сучилина А.А. / - М., Физкультура и спорт, 1983 г.

#### **Литература для обучающихся**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. - Липецк, ГУ РОГ Липецкая газета, 2004 г.
2. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» М., «Терра-Спорт», 2006 г.
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Кондратьев Ф.И. Тактика и стратегия в футболе. - Киев, Здоровье, 1989 г.
4. Литвинов Р.А., Любомирский Л.И., Как стать сильным и выносливым. - М., Просвещение, 1984 г.

**Диагностика результативности освоения программы  
Таблица контрольного тестирования общей и специальной  
физической подготовленности (стартовая и итоговая диагностика)**

№ п/п	контрольное упражнение	показатель измерения
<b>Общая физическая подготовленность</b>		
1.	Бег 30 м с высокого старта	секунда
2.	Бег 300 м	секунда
3.	Челночный бег 3*10м	секунда
4.	6-минутный бег	метр
5.	Прыжок в высоту с места	сантиметр
6.	Прыжок в длину с места	сантиметр
7.	Метание набивного мяча(1 кг)	метр
8.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз
9.	Отжимания из упора на полу	количество раз
<b>Специальная подготовленность</b>		
10.	Жонглирование мяча ногами (правой, левой)	количество раз
11.	Жонглирование мяча головой	количество раз
12.	Бег 30м с ведением мяча	секунда
13.	Ведение мяча по «восьмерке»	секунда
14.	Комплексный тест	секунда
15.	Удар ногой по неподвижному мячу в цель	количество попаданий

**Критерии уровня учебных достижений в конце года обучения:**

- иметь представление о футболе, как виде спорта и знать историю его возникновения;
- иметь представление о технике футбола;
- овладеть терминологией, принятой в футболе;
- овладеть навыками ОФП (упражнения для различных групп мышц);
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 1-ом году обучения;
- овладеть основами-техничко-тактической подготовки юного футболиста.

**Критерии уровня учебных достижений в конце года обучения:**

- иметь представление о санитарии и гигиене, «спортивной форме» футболиста;
- овладеть знаниями по технике футбола, соответствующими с годом обучения;
- овладеть навыками ОФП (упражнения для различных групп мышц);
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими;
- овладеть азами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими годом обучения.