

Отдел образования администрации Архаринского района

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № 5 от 16.06.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара

Приказ № 5 от 16.06.2020



**ФУТБОЛ
(МОДУЛЬ 2)**

**дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
модульная программа**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Уровень программы: базовый

Составители:

Бригарная Светлана Станиславовна – методист

Артёменко Василий Николаевич – тренер-преподаватель

Архара, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
 2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы
 - 2.3. Условия реализации программы
 - 2.4. Методическое обеспечение программы
 - 2.5. Литература и информационные ресурсы
- Приложение 1 (Краткосрочная дистанционная программа)

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол. Модуль 2» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

За основу данной программы взята типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., изд. «Советский спорт» М. 2011 г.).

Программа составлена на основе законодательных и нормативно-правовых документов (перечень представлен в разделе «Литература»).

Программа «Футбол. Модуль 2» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» для спортивно-оздоровительных групп, имеет базовый уровень освоения материала.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом современных нормативных требований в системе дополнительного образования. Она позволяет удовлетворить социальный заказ населения района, так как игра в футбол обеспечивает простоту и доступность для широких масс потребителей образовательной услуги. Занятия футболом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Новизна программы заключается в том, что она содержит встроенный дистанционный модуль, который реализуется в виде теоретического дистанционного курса в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (в том числе при реализации в сетевой форме).

Практическая значимость программы объясняется тем, что, с учетом имеющейся материально-технической базы школы, она позволяет проводить занятия в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов

проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Адресат программы. Осваивать программу могут обучающиеся от 7 до 15 лет, независимо от пола и уровня подготовленности. В объединение принимаются все желающие заниматься спортом. Обучающиеся должны иметь медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий футболом. Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора.

Объем и срок освоения программы. Программа «Футбол. Модуль 2» реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» для спортивно-оздоровительных групп.

Программа рассчитана на 5 месяцев обучения. Общее количество учебных часов - 40. Программный материал распределен на 20 недель учебно-тренировочных занятий. Занятия начинаются с 1 января по 31 мая 2021 года.

Форма обучения – очно-заочная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее количество часов в неделю - 2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 45 минут.

Формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- контрольные испытания в форме тестирования;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа обучающихся допускается в таких предметных областях, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Формирование устойчивых мотивов к занятиям футболом, культуры здорового и безопасного образа жизни, личностного развития обучающихся, в том числе при реализации в сетевой форме и в условиях дистанционного обучения.

Основные задачи подготовки:

1. обучение основам техники и тактики игры в футбол;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям игровыми видами спорта и к здоровому образу жизни;
4. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (20 учебных недель)

№	Разделы программы	Кол- во часов в год	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теори я	Практи ка	
ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ (ЗАОЧНЫЙ) (краткосрочная дистанционная программа)					
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование, опрос.
ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ (ОЧНЫЙ)					
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль.
3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль.
4	Техническая и тактическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль
	Всего часов	40	16	24	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России. Краткий обзор развития футбола.

- Порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах;
- Эволюция спортивного снаряжения;

- Популярность различных видов спорта в России;
- Футбол в России и за рубежом;
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования;
- Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений;

Правила поведения и техники безопасности на занятиях футболом.

- поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
- правила обращения и ухода за инвентарём;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям футболом;
- особенности спортивной одежды при различных погодных условиях;

Предупреждение употребления негативных веществ;

- профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков;

Врачебный контроль и самоконтроль;

- значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии по футболу;
- критерии самоконтроля в процессе занятий футболом. Подсчёт пульса.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание футболистов.

- личная гигиена спортсмена;
- гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена;
- значение и способы закаливания;
- составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий
- значение медицинского осмотра;

Влияние занятий футболом на организм школьников;

- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;

Основы личной безопасности и профилактика травматизма при занятиях футболом;

- значение разминки;
- техника страховки;
- запрещенные действия в футболе;
- техника падения;
- техника различных видов спорта, правила соревнований по футболу;
- инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на

месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба:

обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег:

на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки:

в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Метания:

теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; набивного мяча и других отягощений.

Переползания:

на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

- упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;
- упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;
- упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;
- упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

- упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

- дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх - вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

- гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перебаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

- упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);
- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;
- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;
- упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой

ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сед углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

- на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

- на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

Подвижные игры и эстафеты:

с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами

спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры:

баскетбол, волейбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Акробатические упражнения:

специальной физической подготовке на этапе начальной подготовке придаётся большое значение. Она проводится преимущественно в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Специфика соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств: силовых и скоростно- силовых, скоростных, координационных, специальной (скоростной) выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития специально-силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность перемещение футболистов в соревновательной деятельности. С отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную стойку. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных):

Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение мяча, партнёра, игрока – соперника. Бег на короткие дистанции (10 – 30м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18м, 6х9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств: выполнение относительно координационно – сложных упражнений с разной

направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости:

общеразвивающие упражнения с мячами с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости:

так как физиологической основой выносливости футболиста являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно – гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

- Игровое упражнение 2:2 на ограниченном участке футбольной площадки. Борьба за овладение мячом и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели мячом и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2 -3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8 -10 мин. ЧСС – 190 – 200 уд./мин.

- Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60 – 90 с. Пауза между повторениями 2 – 3 мин. В серии 5 – 6 повторений. ЧСС – 180 – 190 уд./мин.

Техническая и тактическая подготовка

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъёма;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бёдрами);

- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро - голова».

Остановка мяча:

- мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнёра (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнёра и удар.

Удары после приёма мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затруднённых условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижения в игре.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

история развития футбола;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Первый	03 января 2021 г.	31 мая 2021 г.	20	20	40	1 раз в неделю по 2 часа

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации:

Текущий контроль: наблюдения тренера; учет количества и оценивание уровня соревнований, в которых участвует обучающийся; результативность участия в соревнованиях.

Промежуточный контроль: контрольные и открытые занятия, прием контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основные формы аттестации:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности),
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)

	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег на 3х10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 12 см)	Тройной прыжок (не менее 12 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- наличие специально оборудованных помещений (спортивного зала, тренажерных залов, футбольного поля на стадионе) соответствующих нормам СанПиН;
- наличие оборудования, спортивного инвентаря, спортивной экипировки:

№	Наименование	Единица измерения	количество
	Мяч футбольный	штук	20
	Мяч набивной	штук	10
	Мат гимнастический	штук	6
	Стенка гимнастическая	штук	5
	Скамейка гимнастическая	штук	5
	Конус	штук	20
	Фишки	штук	20
	Скакалка	штук	20
	Утяжелитель	штук	10
	Спортивная форма (футболка, шорты, гетры, щитки и т.д.)	комплект	20
	Спортивная обувь	штук	20
	Секундомер	штук	2
	Рулетка	штук	1
	Информационное табло, информационная доска	штук	1
	Звуковая и видеоаппаратура	штук	1
	Медицинская аптечка	штук	1

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы объединения «футбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты, регламентирующие деятельность образовательного учреждения);
- наличие образовательной программы по виду спорта, календарно-тематического планирования для спортивно-оздоровительной группы;
- наличие программы воспитательной работы.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель имеет высшее или среднее профессиональное педагогическое образование по специальности «Физическая культура и спорт», знания игры в футбол, владеет информационно-коммуникативными технологиями.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Мотивация на спортивно-оздоровительном этапе обучения.

Подавляющее большинство детей приходят в футбольные клубы, ДЮСШ и т.п. спортивные учреждения не учиться футболу, а играть в него. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста, и её необходимо учитывать, подбирая средства тренировки для разных тренировочных циклов.

Однако только одной игрой невозможно обучить детей футболу: наблюдения показывают, что за время игры число повторений всех технических приёмов оказывается недостаточным. Нужны специальные упражнения с многократным повторением таких приёмов, как ведение и обводка соперника, передачи мяча партнёрам, игра головой и т.п. При таком подходе, как отмечено выше, формируется «двигательный образ» действия, который заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий. Нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей.

Главное в планировании тренировки для детей – найти оптимальное соотношение между объёмами интересной для них нагрузки (игры в футбол)

и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения специальной и общей подготовки).

На спортивно-оздоровительном этапе обучения футболу нужно учить основам техники небольшого числа технических приёмов, и до тех пор, пока какой-то приём или группа приёмов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический приём выполняется быстро и точно.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются :

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Методы занятий: репродуктивный, практический, словесный, метод наглядности.

Методы обучения: педагогическое наблюдение, беседа, анализ, наглядный показ упражнений, игра, практические занятия.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196),
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2.5. ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для тренера-преподавателя

1. В.К.Бальсевич. Проблемы физического воспитания младших школьников.
2. Л.В.Волков. Физические способности детей и подростков.
3. М.А.Годик, Г.Л.Борознов, Н.В.Котенко, В.Н.Малышев. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР М.:Советский спорт,2011.

4. Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012.
5. Кузнецов А.А. – Футбол. Настольная игра детского тренера. – Профиздат. 2011.
6. Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель, 2006.
7. Письмо Министерства спорта РФ 2014 г. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
8. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997г.№ 212, от 08.08.2003 г. № 470).
9. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
10. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2010.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и их родителей

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс , 2003.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС 2001.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС 1988.
4. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. – М.: ФиС 2001.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М. ФиС 2003.
6. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2010.

Информационные ресурсы:

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

<http://www.abcsport.ru> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

<https://ru.wikipedia.org> Википедия.

<https://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Краткосрочная дистанционная программа «Футбол. Модуль 2»

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по организации и реализации учебной работы по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ ГАУ ДПО «АМИРО» от 15.08.20 №278).

Программа спортивно - оздоровительной направленности, базового уровня. Может реализовываться как самостоятельная программа, либо модульная программа, в том числе при сетевом взаимодействии. Данная программа дает возможность организовать дистанционный курс в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол».

Новизна программы заключается в создании дистанционного курса и возможности его использования как встроенного модуля в годовую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Футбол» (в том числе при реализации в сетевой форме).

Целью краткосрочной дистанционной программы образовательного модуля является формирование у детей и подростков 7- 15 лет представления о футболе, создание и обеспечение условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и обучения приёмам техники и тактики игры в футбол, отвечающим формированию ЗОЖ.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. обучение основам техники и тактики игры в футбол;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям игровыми видами спорта и к здоровому образу жизни;
4. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Программа практикоориентирована, включает в себя 3 блока:

1. Информационный (5ч)
2. Практический (9 ч)
3. Контрольно-оценочный (2ч)

Обучение может осуществляться как в малых группах, так и индивидуально, в зависимости от потребностей и возможностей обучающихся. Информационный блок может быть изучен обучающимися

самостоятельно, однако практический и контрольно-оценочный блоки осуществляются под руководством преподавателя.

Время на освоение содержания образовательного модуля может варьироваться исходя из индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, включая возраст. Объем программы – 16 часов. Рекомендуемый срок реализации программы от 1 до 2 месяцев, от 2 до 4 ч в неделю. Продолжительность дистанционного занятия 45 мин. с перерывом в 10 минут.

Планируемые результаты:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. освоение основ техники и тактики по виду спорта футбол;
4. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «футбол».
- 5.

1.2 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	История футбола	1	1		
2	История развития футбола в России	1	1		Беседа, опрос
3	Правила игры в футболе	1	1		Беседа, опрос.
4	Техника безопасности при игре в футбол и оборудование для тренировок в футбол	1	1		опрос
5	Питание и гигиена юного футболиста	1	1		опрос
6	Проверочная работа по результатам теоретического блока	1	1		Тест
7	ОФП. Разминка.	1		1	наблюдение
8	Развитие координации. СФП.	1		1	

9	Развитие быстроты. СФП.	1		1	
10	Развитие скоростной выносливости. СФП.	1		1	
11	Остановка мяча. СФП.	1		1	наблюдение
12	Передача мяча. СФП.	1		1	
13	Ведение мяча. СФП.	1		1	наблюдение
14	Футбольные финты. СФП.	1		1	
15	Техника игры в футбол. СФП.	1		1	анализ индивидуальных результатов
16	Проверочная работа по результатам практического блока	1	0,5	0,5	приём нормативов, тестирование.

1.3 Содержание программы

1. Информационный блок(5 ч).

Тема №1 История футбола.

Тема №2 История развития футбола в России.

Тема №3 Правила игры в футболе.

Тема №4 Техника безопасности при игре в футбол и оборудование для тренировок в футбол.

Тема №5 Питание и гигиена юного футболиста.

Тема №6 Проверочная работа, по результатам теоретического блока.

2. Практический блок (9 ч) Выполнение практического задания.

Тема №7 ОФП. Разминка.

Тема №8 Развитие координации. СФП.

Тема №9 Развитие быстроты. СФП.

Тема №10 Развитие скоростной выносливости. СФП.

Тема №11 Остановка мяча. СФП.

Тема №12 Передача мяча. СФП.

Тема №13 Ведение мяча. СФП.

Тема №14 Футбольные финты. СФП.

Тема №15 Техника игры в футбол. СФП.

Тема №16 Проверочная работа по результатам практического блока.

2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Заочно	1	История футбола	дистанционно	
2				Заочно	1	История развития футбола в России		Беседа, опрос.
3				Заочно	1	Правила игры в футболе		Беседа, опрос.
4				Заочно	1	Техника безопасности при игре в футбол и оборудование для тренировок в футбол		опрос
5				Заочно	1	Питание и гигиена юного футболиста		опрос
6				Заочно	1	Проверочная работа по результатам теоретического блока		Тест
7				Заочно	1	ОФП. Разминка.		наблюдение
8				Заочно	1	Развитие координации. СФП.		
9				Заочно	1	Развитие быстроты. СФП.		
10				Заочно	1	Развитие скоростной выносливости. СФП.		
11				Заочно	1	Остановка мяча. СФП.		наблюдение
12				Заочно	1	Передача мяча. СФП.		
13				Заочно	1	Ведение мяча. СФП.		наблюдение
14				Заочно	1	Футбольные финты. СФП.		
15				Заочно	1	Техника игры в футбол. СФП.		Анализ индивидуальных результатов
16				Заочно	1	Проверочная работа по результатам практического блока		Приём нормативов, тестирование.

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия

1. Каналы связи - сеть интернет

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: облачные хранилища, чаты в WhatsApp, ВКонтакте, электронная почта.

2. Компьютерное оборудование.

3. Периферийное оборудование.

Для организации работы по освоению содержания программы необходим компьютер с доступом к сети Internet; колонки/наушники.

Организационно-педагогические условия

Формы обучения и виды занятий по программе

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, презентации, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую на каждом занятии происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретический материал, демонстрируются правила и техника выполнения тех или иных физических упражнений. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде выполненных тестовых заданий.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, теоретический материал).

2.3 Формы аттестации

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде (WhatsApp), электронная почта.

Тестирование считается успешно пройденным, если обучающийся выполнил не менее 75% от общего числа заданий.