

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «30» мая 2024 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара


И.Г. ГАВРИЛОВА

«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный футболист»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Семагин Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно-оздоровительная
Место реализации	МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	Групповая, очная
Возраст обучающихся	7-14 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план и содержание программы	19
2.1. Первый модуль	
«Специальная физическая подготовка в футболе»	19
2.2. Второй модуль «Технико-тактическая подготовка в футболе»....	24
2.3. Третий модуль «Мини-футбол»	29
3. Ресурсное обеспечение	34
4. Список литературы	38
Приложение №1	40

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее – программа) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет, проявляющих интерес к спорту, футболу, развитию физических качеств и здоровому образу жизни.

В результате обучения дети овладеют умениями и навыками игры в футбол, научатся основным приемам владения мяча, разовьют координацию, быстроту реагирования и передвижения, приобретут навык участия в совместной соревновательной деятельности, подчиняясь требованиям и правилам соревнований, сформируют устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также выработают культуру здорового и безопасного образа жизни.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности

обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки.

Таким образом, можно сделать вывод, что реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как футбол, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

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

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала. Содержание программы представляют 3 модуля: «Специальная физическая подготовка в футболе», «Технико-тактическая подготовка в футболе», «Мини-футбол». Каждый модуль программы имеет свои

цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

Занятия в объединении имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное **отличие** заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Юный футболист» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Важно, что на занятиях ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

При формировании содержания программы использовался **конвергентный (междисциплинарный) подход**. Междисциплинарный характер программы позволяет активизировать и дополнять знания и умения полученные обучающимися в процессе изучения общеобразовательных дисциплин (биологии, анатомии, истории, обществоведения и т.д.).

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивной культуре. Кроме того, педагогическую целесообразность

образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций футболиста в коллективной игре, с другой стороны.

Принципы реализации образовательной программы:

В обучении техникам футбола, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала,

при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках программы.

Цель программы – формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Образовательные:

- сформировать базовые (начальные) знания в области физической культуры, спорта и футбола как отдельной дисциплины;
- сформировать у обучающихся информационно-коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность;
- содействовать освоению предметной терминологии;
- содействовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- создать условия для освоения обучающимися основ самоконтроля и самооценки;
- обучить основным техническим приёмам и тактическим действиям, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучить элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене, истории футбола, правил игры в футбол и судейства;
- подготовить обучающихся к соревновательной деятельности по направлению «Футбол».

Развивающие:

- способствовать развитию всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, выносливости и координации движений;
- способствовать развитию таких личностных качеств, как воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность;
- способствовать развитию психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- способствовать развитию интереса к систематическим занятиям спортом и физической культурой.

Воспитательные:

- воспитать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

- воспитать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- воспитать культуру поведения и уважение к окружающим;
- воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки и личной ответственности;
- сформировать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни.

Возраст обучающихся:

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 14 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в этом возрасте дети способны быстро овладевать теми или иными видами деятельности, что определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития и дальнейшего самоопределения личности.

Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

Сроки реализации:

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение **1 года**.

Общий объем программы за один год обучения – 144 часа.

Количество детей в группе: 15 человек.

Уровень освоения программы: базовый.

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочное занятие (групповые теоретические и практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Форма организации занятий – групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. В ходе занятий осуществляется постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков в области футбола, теоретическая подготовка.

Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей детей.

Форма обучения – очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории футбола, по гигиене, технике безопасности, технике владения мячом, изучается тактика и правила игры. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки игры в футбол, развиваются физические качества обучающихся посредством выполнения общефизических и специальных упражнений, участия в спортивных играх и эстафетах. Для закрепления теоретических и практических знаний и навыков, которые были получены в процессе обучения, обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях, товарищеских матчах и турнирах. Основной метод обучения — квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающегося.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 обучающихся в группе. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет – 40 минут.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- технику безопасности при занятии футболом, а также элементарные теоретические сведения о личной гигиене, режиме дня и питьевом режиме;
- краткую историю, терминологию и правила футбола;
- основные средства общефизической подготовки;
- основы судейской и инструкторской практики;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять простые комплексы общефизических упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы контрольных испытаний;
- работать в группе и индивидуально;
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

Обучающиеся овладеют:

- основными приемами техники и тактики игры.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- составлять план и последовательность действий;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

- договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать других;
- находить общее решение и разрешать конфликты;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- установка на саморазвитие и самообразование;
- способность к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность, культура общения и взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;
- чувство патриотизма, общероссийской гражданской идентичности.

Виды и формы контроля:

Образовательная программа «Юный футболист» предусматривает входной, текущий и итоговый контроль обучающихся.

Входной контроль проводится в начале изучения каждого модуля программы с целью диагностики:

- а) первоначальных знаний и умений по направлению вида деятельности «Футбол»;
- б) физической подготовки и определения скорости, выносливости и ловкости у обучающихся на основе комплекса упражнений.

2. *Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения учебных занятий и направлен на выявление уровня усвоения материала программы и физической подготовки обучающихся. С помощью данного контроля появляется возможность скорректировать планируемую работу с учащимися в процессе обучения.

3. *Итоговый контроль* проводится в конце изучения каждого модуля и программы в целом и направлен на диагностирование знаний, умений и навыков обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

На всех этапах обучения отслеживается личностный рост обучающегося по следующим параметрам: уровень овладения знаниями теории футбола и навыками, предусмотренными программой; уровень умения применять приобретенные навыки в соревновательных условиях; уровень развития физических способностей; уровень развития творческих навыков; уровень коммуникативных качеств.

Для того, чтобы оценить усвоение программы в течение года используются следующие **методы диагностики**: беседа, педагогическое наблюдение, тестирование. Оценочные задания составляются с учётом уровня развития учащихся и разную степень освоения ими программного материала таким образом, чтобы результат их решения и определившийся современный уровень развития и образования ребёнка сравнивался только с его же предыдущим уровнем. Сравнение с результатами решений других участников программы не допускается.

В ходе реализации программы применяется 3-х уровневая система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе

образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

Формы подведения итогов:

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса и тестирования обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов, организации и проведения турниров, матчей и спортивных соревнований.

Документальные формы оценки достижения результатов освоения программы заключаются в индивидуальных оценочных картах и портфолио обучающихся.

Воспитательный компонент:

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся объединения «Юный футболист» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для

учащихся и родителей объединения; участие в спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах, товарищеских матчах, турнирах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Работа с родителями:

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, поездки на соревнования и турниры, семейные матчи, социально-значимые мероприятия и т.п.).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план ДООП «Юный футболист»

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Специальная физическая подготовка в футболе	44	7	37
2	Технико-тактическая подготовка в футболе	32	6	26
3	Мини-футбол	68	11	57
	Итого	144	24	120

2.1. Первый модуль «Специальная физическая подготовка в футболе»

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель модуля: формирование и развитие специальной физической подготовки обучающихся посредством игры в футбол.

Задачи модуля:

Образовательные:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты и выносливости;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- обучить базовым основам, терминологии и правилам игры в футбол.

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества футболиста;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость.

Воспитательные:

- сформировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
- сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости, быстроты реакции и выносливости;
- имитационные упражнения, выполняемые футболистом;
- нормативы специальной физической подготовки;
- базовые основы, терминологию и правила игры в футбол.

Обучающийся должен уметь:

- владеть футбольным мячом;
- владеть техникой перемещения на площадке;
- правильно выполнять имитационные (финты) упражнения;

**Учебно-тематический план 1 модуля
«Специальная физическая подготовка в футболе»**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа, входная диагностика
2	Теоретические сведения	4	2	2	Беседа, наблюдение

3	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Беседа, наблюдение
4	Специальная подготовка	6	1	5	Выполнение отдельных элементов
5	Техническая подготовка	6	1	5	Выполнение тестовых заданий на нормативы
6	Тактика игры	6	1	5	Выполнение отдельных элементов
7	Учебные игры	6	-	6	Выполнение отдельных элементов
8	Организация и проведение спортивных мероприятий	6	-	6	Соревнования, товарищеские матчи
9	Итоговая аттестация	4	-	4	Сдача нормативов
Итого:		44	7	37	

Содержание программы первого модуля

Тема занятия №1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Изучение инструкций по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила безопасной работы со спортивным инвентарем.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Игры на взаимодействие и формирование интереса.

Тема занятия №2. Теоретические сведения.

Теория: Специальная физическая подготовка футболиста. Влияние физических упражнений на организм человека. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Гигиенические: занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Базовые основы футбола: ключевые особенности, терминология и правила игры в футбол.

Практика: Просмотр и обсуждение видеоматериалов на темы «Специальная физическая подготовка футболиста», «Базовые основы футбола», «Гигиенические: занятия и навыки», «Закаливание», «Режим и питание спортсмена». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Роль общеразвивающих упражнений в развитии и оздоровлении организма. Классификация общеразвивающих упражнений: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела).

Практика: Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела. Практические занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема занятия №4. Специальная подготовка.

Теория: Основы техники специальных физических упражнений в футболе. Техника ударов по мячу.

Практика: Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Тема занятия №5. Техническая подготовка.

Теория: Изучение техник: остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Практика: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Введение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Введение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Введение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тема занятия №6. Тактика игры.

Теория: Основы тактики игры в футбол. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций.

Практика: Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

Тема занятия №7. Учебные игры.

Теория: Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Игры и эстафеты на развитие и совершенствование специальных физических способностей обучающихся.

Тема занятия №8. Организация и проведение спортивных мероприятий.

Теория: Правила проведения спортивных игр.

Практика: Организация спортивных соревнований и товарищеских матчей между обучающимися.

Тема занятия №9. Итоговая аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

2.2. Второй модуль «Технико-тактическая подготовка в футболе»

Реализация этого модуля направлена на развитие технических и тактических навыков игры в футбол. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность овладеть правильной техникой и тактикой ведения игры.

Цель модуля: развитие и совершенствование у обучающихся технических и тактических навыков игры в футбол.

Задачи модуля:

Образовательные:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в футбол;
- обучить основным техническим приемам и тактическим действиям игры в футбол.
- обучить основам инструкторской и судейской практик.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности.

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными техническими приемами в футболе;
- играть в команде.

**Учебно-тематический план 2 модуля
«Технико-тактическая подготовка в футболе»**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, тестирование
2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа, наблюдение
3.	Специальная подготовка техническая	6	1	5	Беседа, наблюдение
4.	Специальная подготовка тактическая	6	1	5	Выполнение отдельных элементов
5.	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3	Выполнение тестовых заданий на нормативы
6	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	Выполнение отдельных элементов
7	Тренировочные игры	6	-	6	Соревнования
8.	Итоговая аттестация	2	-	2	Сдача нормативов
ИТОГО:		32	6	26	

Содержание программы второго модуля

Тема занятия №1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Изучение инструкций по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила безопасной работы со спортивным инвентарем.

Практика: Игры на взаимодействие и формирование интереса. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки. Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Практика: Просмотр и обсуждение видеоматериалов на темы «Физическая культура и спорт в России», «Значение и место футбола в системе физического воспитания», «Основы соревновательной деятельности по футболу», «Технико-тактическая подготовка футболиста». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №3. Специальная подготовка техническая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой. Передачи мяча правой и левой ногой. Жонглирование мячом одной ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3.

Тема занятия №4. Специальная подготовка тактическая.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Обучение передвижениям в нападении и защите. Обучение передачам мяча в движении: в двойках. Обучение ведению мяча с последующей остановкой. Учебная игра, правила судейства на площадке. Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы. Индивидуальная подготовка вратаря (стойка вратаря). Обучение удару по мячу серединой подъема стопы. Обучение тактике личной защиты. Обучение передаче подошвой. Обучение передаче мяча известными способами с ударами по воротам в парах. Обучение удару головой передней частью лба. Обучение специальному упражнению «забегание». Тактика игры в нападении 2х1.

Тема занятия №5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и

туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног. Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, без мяча и с мячом. Бег прыжками. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Специальная физическая подготовка изучение упражнения «контроль мяча», удары по воротам, Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Тема занятия №6. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Базовые основы и правила судебной практики.

Практика: Стойки, перемещения по площадке. Обучение передачам мяча в парах на месте. Обучение остановкам, поворотам. Обучение остановке и передаче мяча. Обучение ведению мяча шагом, бегом. Обучение передачам мяча в движении. Обучение исполнений штрафных ударов из стандартных положений.

Тема занятия №7. Тренировочные игры.

Теория: Правила проведения соревнований.

Практика: Проведение соревнования между обучающимися.

Тема занятия №8. Итоговая аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

2.3. Третий модуль «Мини-футбол»

Мини-футбол – это сложнокоординационный вид спортивной командной игры. Техника мини-футбола чрезвычайно разнообразна и включает в себя, различные приемы остановки, ведения и обработки мяча, множество ударов по мячу ногами и головой. Мини-футбол является эффективным средством гармоничного воспитания обучающихся, физического и нравственного развития и совершенствования.

Цель модуля: развитие физических качеств при обучении техническим приёмам мини-футбола.

Задачи модуля:

Образовательные:

- обучить основным техническим приемам игры в мини-футбол (пас, передача, ведение, удары);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке;
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в мини-футболе.

Развивающие:

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни средствами мини-футбола;
- развить необходимых теоретических знаний и практические умения в области мини-футболу.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития мини-футбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

- основные правила по мини-футболу;
- особенности выполнения технических приемов по мини-футболу.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в мини-футболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в мини-футболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами мини-футбола.

Учебно-тематический план 3 модуля «Мини-футбол»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа
2	Теоретические сведения	2	1	1	Беседа, наблюдение, тестирование
3	Здоровье и физическое развитие	2	1	1	Беседа, наблюдение, тестирование
4	Общесфизическая подготовка	14	2	12	Беседа, наблюдение
5	Гимнастика	14	2	12	Выполнение отдельных элементов

6	Упражнения на развитие ловкости, гибкости и быстроты	14	2	12	Выполнение тестовых заданий на нормативы
7	Игры	16	2	14	Соревнования, конкурсы
8	Итоговая аттестация	4	-	4	Сдача нормативов, турнир по мини-футболу
Итого:		68	11	57	

Содержание программы первого модуля

Тема занятия №1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство обучающихся с программой модуля. Правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Изучение инструкций по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила безопасной работы со спортивным инвентарем.

Практика: Игры на взаимодействие и формирование интереса. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №2. Теоретические сведения.

Теория: История и развитие футбола и мини-футбола в России. Особенности и правила мини-футбола.

Практика: Просмотр и обсуждение видеоматериалов на темы «История и развитие футбола и мини-футбола в России», «Особенности и правила мини-футбола». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №3. Здоровье и физическое развитие.

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Какие параметры лежат в основе оценки физического развития (рост, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей организма).

Практика: Просмотр и обсуждение видеоматериалов на темы «Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие». «Развитие функциональных способностей организма». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Тема занятия №4. Общефизическая подготовка.

Теория: Общефизическая подготовка футболиста. Передвижения и остановки.

Практика: Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Тема занятия №5. Гимнастика.

Теория: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. «Позвоночник – ключ к здоровью». Стретчинг: виды растяжек, правила стретчинга. Техника безопасности при выполнении отдельных упражнений.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Корректирующая гимнастика. Комплексы корректирующих упражнений (с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями). Комплексы упражнений на растяжку. Выпады, наклоны вперед, растягивание бедер, растяжение передней поверхности бедра, растягивание икроножной мышцы, растягивание внутренней поверхности бедра, поперечный и продольный шпагаты.

Тема занятия №6. Упражнения на развитие ловкости, гибкости и быстроты.

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Виды соревнований.

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Общеразвивающие упражнения на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3 по 100 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Соревнования по ОФП. Соревнования по СФП. Соревнования-эстафеты. Соревнования-поединки. Соревнования «Веселые старты». Конкурсы: «Спортивный 26 значок», «Спортивные загадки», «Спортивные рисунки» (девиз – «Мой разноцветный спортивный мир»), «Самые ловкие».

Тема занятия №7. Игры.

Теория: Объяснение правил игры.

Практика: Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Тема занятия №7. Итоговая аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов. Проведение футбольного турнира по мини-футболу.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Приемы и методы обучения и воспитания в программе:

Весь теоретический материал подается с помощью бесед и объяснений. С первых занятий максимум времени надо уделять обучению техническим действиям - основе любой игры.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение учебного времени производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая

физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Основные методы практического обучения – повторный и игровой.

Повторный метод при индивидуальной и групповой работе позволяет обучить детей выполнению технических действий и позволит преподавателю уделить максимум времени для исправления ошибок при выполнении технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения педагог должен добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий - чем выше скорость движения, тем труднее технически правильно выполнять действия. Обучать техническим действиям надо с максимально частой сменой упражнений - монотонной и многократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3-4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого ребенка индивидуально и обращая внимание на общие неточности, которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные - чем чаще менять условия выполнения упражнения, тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям и применять те технические действия, которые позволят решать эти ситуации наиболее рационально. Педагог может предложить свои способы решения, но ребенок должен сам стараться находить те пути решения, которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности. По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру.

Учебная игра проводится по правилам изучаемой игры, проводить игру необходимо в неполных составах на маленьких площадках, что позволит

оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования техническим действиям. При этом ребенок возможно еще не способен осмыслить большое количество вариантов и принять правильное решение. Поэтому игра в неполных состав позволит не только совершенствовать технические действия, но и обучит ребенка простейшим тактическим взаимодействиям, что в последствии позволит эффективнее решать образовательные задачи по обучению спортивной игре.

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример педагога.

Основной в работе педагога дополнительного образования является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;

- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

Материально-техническое оснащение:

зал для занятий, футбольные мячи, тренажеры, стойки и «пирамиды» для обводки, видеоматериалы о технических приёмах в футболе, футбольные ворота, тренажерный зал.

Дистанционные образовательные формы:

- видео- и аудио- уроки, лекции;
- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в объединении «Футбол» на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/public193399980>) и образовательной платформе «Сферум»;
- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей: ВКМессенджер, ИКОП Сферум, а также электронной почты.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винокуров, О. В. Йохан Круифф / О.В. Винокуров. - Москва: СИНТЕГ, 2019.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
3. Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация обигре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020.
4. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020.
5. Монаков Г.М. Подготовка футболистов. Теория и практика Издательство: Советский спорт, 2007.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: 1 этап (8-10 лет). - М.: Олимпия. Человек, 2010.
7. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
8. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.
10. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе/ Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.
11. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. (Библиотечка тренера) - М.: Терра-Спорт, 2000.- 86 стр.
12. Баллингер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. - М.: Просвещение, 1996. - 34 с.
13. Гришков. В.И. Детские подвижные игры – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.

14. Савко Л.М. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. – СПб: Питер. – 2011. - 23 с.

15. Хрипкова О.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. - 319 с.

Интернет-ресурсы:

1. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL: <http://spo.1september.ru/>.

2. Методическая библиотека Завуч.инфо [Электронный ресурс] URL: <http://www.zavuch.ru/methodlib/38/>.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
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 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 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 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 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