

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестравка муниципального района Пестравский  
Самарской области  
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
протокол № 2  
от «31» 08.2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»

Возраст занимающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Благодороднов Николай Николаевич,  
тренер-преподаватель  
Карлов Дмитрий Анатольевич  
тренер-преподаватель  
Глазков Александр Анатольевич  
тренер-преподаватель  
Самарбаев Евгений Иванович  
тренер-преподаватель  
Шандаков Сергей Евгеньевич  
тренер-преподаватель  
Шутов Андрей Алексеевич  
тренер-преподаватель  
Бородавкин Виктор Олегович  
тренер-преподаватель

с. Пестравка, 2020г.

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ФУТБОЛ» (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля. Программа направлена на оздоровление и направлена на овладение основными навыками, приемами, элементами игры в футбол. Изучая программу, обучающиеся смогут улучшить физическую форму, координацию, ловкость, быстроту, гибкость и т.д. Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории и представляет собой набор умений и навыков способных дать обучающему представлению о игре «футбол».

В программе присутствуют элементы дистанционного обучения.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «ФУТБОЛ» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа направлена на популяризацию футбола в Самарской области, как спорта доступного для общеобразовательных учреждений.

Футбол, несмотря на свою простоту, обладает рядом интереснейших особенностей, делающих эту игру по- своему своеобразной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, «а это приятно»: во-вторых, в этой игре забивается дополнительно много голов, «а это интересно», в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая оборонять свои ворота и атаковать чужие.

Программа предусматривает занятия, как в спортивном зале, так и на футбольном поле, имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа предполагает расширенное знакомство с историей развития футбола в Самарской области, в России и мире. Большое внимание было уделено методике обучения технике, тактике, игровой соревновательной деятельности.

**Приоритеты** данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к к 2024 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

**Актуальность программы.** Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу. К тому же Самарская область является городом, где футболу уделяется большое внимание, подтверждение тому проведение чемпионата мира на стадионе «Самара-Арена» и местная команда «Крылья Советов». Поэтому интерес и заинтересованность детей и родителей в данном виде спорта очевиден.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала с использованием различных способов обучения (в том числе дистанционный), что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Отличительной особенностью данной программы** является разноуровневость, каждый ребёнок пришедший заниматься по программе «ФУТБОЛ» может начать обучение на любом этапе программы в зависимости от имеющихся навыков, способностей. На каждом этапе программы определённые формы обучения, задания и свои критерии оценки результатов освоения данной программы. В программе присутствует компонент участия в соревнованиях различного уровня, что делает эту программу намного привлекательнее.

В программе преобладает личностно - ориентированный и вариативный подход в обучении, что позволяет каждому воспитаннику выстраивать индивидуальную образовательную траекторию и дает каждому ребенку возможность развивать свои личностные качества. Применение этого подхода предполагает изменений взаимоотношений между педагогом и воспитанниками. Вариативность дает возможность использовать различные условия, приемы для социализации личности ребёнка, конкурентного в каждом возрасте.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа «ФУТБОЛ» позволяет занимающимся приобщиться к культуре «футбола», как Самарской области, России, так и мировой.

Направлена на пропаганду здорового образа жизни, средствами физической культуры, всестороннее гармоническое развитие личности.

**Цель программы** – укрепление психического и физического здоровья детей через занятия футболом, формирование у обучающихся целостного понимания игры «футбол». Воспитание гармоничной, социально активной личности.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в футбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

#### **Развивающие:**

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.
3. Развивать коммуникативные навыки общения со сверстниками и взрослыми
4. Развить интерес к изучению предмета
5. Развить гражданское самосознание обучающихся;

6. Развить самостоятельность, наблюдательность.

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.
2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.
3. Воспитать интерес к истории и традициям отечественного футбола.
4. Воспитать чувство патриотизма – чувство гордости за родной край, его наследие и достижения спортсменов земляков;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
6. Воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
7. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
8. приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **Формы обучения:**

- групповая
- подгрупповая
- мелко групповая (используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Тренер определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

### **Методы обучения:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: просмотр трансляций игр; показ упражнений, элементов игры, наблюдение.
- практические методы: практические тренировки; демонстрация упражнений, выполнение отдельных заданий, игровой.
- методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях

## **Организационно-педагогические условия**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Целевая группа:** возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-18 лет, оптимальное количество детей в группе – 10-15 человек.

Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 7-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-18 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 154 часа (4 модуля по 38.5 часов каждый).

### **Программа состоит из 4 модулей:**

**Модуль 1** – «Предварительная подготовка» (38.5 часа),

**Модуль 2** - «Азы в игре» (38.5 часа),

**Модуль 3** - «Основы футбола»(38.5 часа),

**Модуль 4** - «Углубленная подготовка» (38.5 часа).

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

1 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

2 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

3 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа(3.5 часа в неделю);

4 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю).

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в футбол;
- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры);
- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники.
- знание предметной терминологии;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- знание основ правил игры в футбол;
- укрепленное здоровье и закаленный организм;
- знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола.

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Познавательные:*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.
- уметь искать необходимую информацию

##### *Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- уметь работать в команде
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Личностные результаты:**

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий и применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- овладение основами самоконтроля, самооценки;
- управлять эмоциями;
- владеть навыками выполнения жизненно важными двигательными умениями (ходьба, бег, прыжки, лазанье и т.д.)

**Формы проведения аттестации**

Модуль 1- Тестирование, игра в футбол (практическая отработка теоретических знаний).

Модуль 2 - Зачётная игра в футбол (оценка технических умений обучающегося).

Модуль 3 - Контрольно-переводные нормативы (Приложение 1)

Модуль 4 - Контрольно-переводные нормативы (Приложение 1)

**Учебный план**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Предварительная подготовка»	38.5	7	31.5
2.	«Азы в игре»	38.5	6	32.5

3.	«Основы футбола»	38.5	3.5	35
4.	«Углубленная подготовка»	38.5	3	35.5
	<b>ИТОГО</b>	154	20.5	133.5

## **МОДУЛЬ 1. «Предварительная подготовка»**

**Цель:** знать основные правила безопасности поведения на площадке, иметь представление игры в футбол.

### **Задачи:**

- обучить основным приемам игры в футбол;
- приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

### **Планируемый результат:**

знание основных приемов игры в футбол

знание элементарных правил судейства

владение приемами игры в футбол на стартовом уровне

### **Учебно-тематический план.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Вводное занятие.	1	0	1	Инструктаж
2.	Теория владения мячом.	1	1	2	Опрос
3.	Основные требования к игроку.	0.5	0.5	1	Опрос
4.	Правила футбола.	1	0	1	Тест
5.	Места занятий и их оборудование.	0.5	0.5	1	Опрос
6.	Школа юного арбитра.	1	1	2	Тест
7.	Жонглирование мячом.	0.5	1.5	2	Сдача нормативов
8.	Прием и передачи мяча.	0.5	5	5.5	Учебная игра
9.	Ведение мяча	0.5	4	4.5	Учебная игра
10.	Виды ударов	0.5	5	5.5	Опрос
11.	Учебная игра в футбол	0	10	10	Учебная игра
12.	Аттестация обучающихся.	0	2	2	Сдача нормативов



					ОФП
13.	Итоговое занятие. Показательная игра	0	1	1	Тестирование, игра в футбол
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>31.5</b>	<b>38.5</b>	

### Содержание программы модуля.

1. **Вводное занятие.** История возникновения и развития футбола. Общие правила игры в футбол. Техника безопасности при игре в футбол.
2. **Теория владения мячом.** Передвижения игрока без мяча и с мячом.
3. **Основные требования к игроку.** Правила поведения на занятиях, соревнованиях, питание, форма, команда и правила «честная игра».
4. **Правила футбола.** Общие правила. Регламент игровых встреч. Размеры поля. Разметка. Площадь ворот. Штрафная площадь. Ворота. Мяч и экипировка игроков. Участники игры. Продолжительность игры. Начало игры. Вбрасывание мяча. Угловой, свободный удар. Штрафной удар, удар от ворот. Основы судейства. Жесты судей. Судейство игры. Судейские ошибки. Штрафы. (обучение с применением дистанционных технологий).
5. **Места занятий и их оборудование.** Знакомство с футбольным полем. Физкультурный зал. Тренировочная стенка. Стойки. Переносные ворота. Фишки
6. **Школа юного арбитра.** Основные положения правил соревнований по футболу. Методика судейства. Сигналы и жесты судей (обучение с применением дистанционных технологий).
7. **Жонглирование.** Проверка и обучение навыков игрока к набиванию мяча
8. **Прием и передачи мяча.** Передача мяча на месте в парах. Прием мяча в движении. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. Прием летящего мяча головой. Прием летящего мяча грудью. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии и т.д.
9. **Ведение мяча.** Ведение мяча носком в медленном темпе. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча вокруг стоек. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления движения.
10. **Виды ударов.** Удары: носком, внешней и внутренней стороной стопы, подъемом, пяткой.
11. **Учебная игра в футбол.** Практическая отработка полученных знаний и навыков.
12. **Аттестация обучающихся.** Сдача нормативов.
13. **Итоговое занятие. Показательная игра**(практическая отработка теоретических знаний).

### МОДУЛЬ 2 «Азы в игре»

**Цель:** знать теорию, технику и тактику игры в футбол. Уметь применить свои умения в игре.

**Задачи:**

- обучить основным приемам техники и тактики игры в футбол;
- знать правила судейства.

- способствовать развитию физических качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- ознакомить обучающихся со специальными упражнениями в футболе.
- умение провести правильную разминку
- укрепить здоровье и физическую форму обучающегося;
- владеть основами техники футбола;

### Учебный план.

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	0	1	Инструктаж
2.	Игра в обороне	0.5	2	2.5	Учебная игра
3.	Игра вратаря	0.5	2	2.5	Учебная игра
4.	Игра в центре поля	0.5	2	2.5	Учебная игра
5	Игра в нападении	0.5	2	2.5	Учебная игра
6.	Правила футбола.	1	0	1	Тестирование
7.	Игра головой	0.5	1	1.5	Учебная игра
8.	Виды остановок мяча	0.5	2	2.5	Опрос
9.	Виды передач	0.5	2	2.5	Опрос
10.	Виды ударов	0.5	2	2.5	Опрос
11.	ОФП	0	3.5	3.5	Сдача нормативов
12.	СФП	0	3.5	3.5	Сдача нормативов
13	Учебная игра в футбол	0	7	7	Учебная игра
14.	Аттестация обучающихся.	0	2	2	Сдача нормативов
15.	Итоговое занятие. Зачётная игра.	0	1.5	1.5	Зачётная игра
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>32.5</b>	<b>38.5</b>	

### Содержание модуля.

- 1. Вводное занятие.** История футбола в Самарской области, России и зарубежом. Чемпионаты мира и Европы. Олимпийские игры и чемпионы. Техника безопасности при игре в футбол.
- 2. Игра в обороне.** Зонная, персональная защита (обучение с применением дистанционных технологий).
- 3. Игра вратаря.** Игра вратаря на выходах. Ввод мяча в игру. Ловля мяча.

4. **Игра в центре поля.** Упражнения на выносливость. Виденье поля. Тактика владения мячом.
5. **Игра в нападении.** Действия в атаке. Розыгрыш большинства. Дриблинг. Финты (обучение с применением дистанционных технологий).
6. **Правила игры.** Знание правил игры.. Принятие быстрых решений. Умение оценить ситуацию нарушения правил.
7. **Игра головой.** Борьба в воздухе. Передачи головой.
8. **Виды остановок.** Остановка катящегося и летящего мяча различными частями тела.
9. **Виды передач.** Передачи на короткие, средние и дальние дистанции. Навесные передачи. Диагональные передачи. Передачи поперёк поля.
10. **Виды ударов.** Удары слёта, с полулёта, с места, в движении.
11. **ОФП.** Физические упражнения на силу.
12. **СФП.** Разминка и специальные упражнения футболиста.
13. **Учебная игра в футбол.** Практическая отработка полученных знаний и навыков.
14. **Аттестация обучающихся.** Сдача нормативов.
15. **Итоговое занятие.** Зачётная игра (оценка технических умений обучающихся)

### **МОДУЛЬ 3 «Основы футбола»**

**Цель:** изучить основные правила соревнований, теорию и практику технико-тактических действий.

**Задачи:**

- знать способы взаимодействия игроков, позиционные и командные действия
- уметь переносить значительные физические и психические нагрузки;
- знать индивидуальные действия с мячом (отбор, дриблинг, ведение и т.д.)
- знать технические действия и тактику игры в футбол;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.
- владеть основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий звеньях и линиях команды; определение игровых склонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

#### **Учебный план.**

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	0	1	Инструктаж
2.	Технико-тактические действия вратаря.	0.5	1.5	2	Учебная игра

3.	Технико-тактические действия команды.	0.5	2.5	3	Учебная игра
4.	Тактика игры.	0.5	1.5	2	Учебная игра
5.	Учебная игра в футбол.	0	10	10	Учебная игра
6.	Судейство соревнований.	0.5	1.5	2	Учебная игра
7.	ОФП	0	8	8	Сдача нормативов
8.	СФП	0	8	8	Сдача нормативов
9.	Прессинг	0.5	1	1.5	Учебная игра
10.	Аттестация обучающихся.	0	1	1	Сдача нормативов
11.	Итоговое занятие. Показательная игра.	0	3	3	Учебная игра
<b>Итого:</b>		<b>3.5</b>	<b>35</b>	<b>38.5</b>	

### Содержание модуля.

**1. Вводное занятие.** Звёзды Мирового и Российского футбола, Самарской области. Топ - клубы. Техника безопасности при игре в футбол.

**2. Технико-тактические действия вратаря.** Ловля катящихся и летящих мячей. Отбор мяча у соперника. Ловля низких и высоких мячей. Зона вратаря. Удары по воротам из различных линий дистанции. Ловля мяча в усложненной комбинации (2 против 1, 3 против 1 и т.д.). Защита ворот 1×1. Прием и перехват мяча стоя и в падении. Вбрасывание мяча от ворот. Разминка вратаря (обучение с применением дистанционных технологий).

**3. Технико-тактические действия команды.** Расстановка игроков на поле. Действия в нападении. Действия в защите. Построение «стенки». Действия при угловом ударе. Передвижения игроков по полю (обучение с применением дистанционных технологий).

**4. Тактика игры.** Схема игры. Выбор стиля.

**5. Учебная игра в футбол.** Практическая отработка полученных знаний и навыков

**6. Судейство соревнований.** Применения роли арбитра в матчевых встречах по футболу.

**7. ОФП.** Физические упражнения на силу и ловкость, координацию.

**8. СФП.** Разминка и специальные упражнения футболиста (быстрота, выносливость и т.д.)

**9. Прессинг.** Индивидуальный и командный прессинг и выход из него (обучение с применением дистанционных технологий).

**10. Аттестация обучающихся.** Сдача контрольно-переводных нормативов (Приложение 1).

## 11. Итоговое занятие. Показательная игра.

### МОДУЛЬ 4 . «Углубленная подготовка»

**Цель:** Максимально усвоить пройденный материал и способствовать изучению неизученного материала.

**Задачи:**

- способствовать самостоятельному интересу к занятиям футболу;
- обратить внимание на редко встречающиеся технические и тактические «хитрости» игры в футбол
- изучить новые действия, формы и методиче игры футбол
- давать оценку судейским действиям;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закрепить у обучающихся устойчивый мотив и потребность в бережном отношении к своему здоровью.
- взаимодействовать с партнерами в различных линиях (нападение, полузащита, защита;

#### Учебный план.

№ п/п	Название темы	теори я	практи ка	всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	0	1	Инструктаж
2.	Просмотр трансляций футбольных матчей	0	2	2	Опрос
3.	Финты.	0.5	1.5	2	Учебная игра
4.	Учебная игра в футбол.	0	9	9	Учебная игра
5.	Решение судейских оценок. Видео-повторы комбинаций и их разбор	1	1.5	2.5	Тест
6.	Отработка технико- тактических действий, умений и навыков	0.5	3.5	4	Учебная игра
7.	Соревнования по футболу.	0	4	4	Учебная игра
8.	Аттестация обучающихся.	0	1	1	Сдача нормативов
9.	ОФП	0	6	6	Сдача нормативов
10.	СФП	0	6	6	Сдача нормативов
11.	Итоговое занятие. Показательная игра.	0	1	1	Учебная игра
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>34</b>	<b>38.5</b>	

## Содержание модуля.

- 1. Вводное занятие.** Техника безопасности при игре в футбол. Лига Чемпионов. Чемпионат России.
- 2. Просмотр трансляций футбольных матчей.** Просмотр и обсуждения интересных футбольных игр по ТВ (обучение с применением дистанционных технологий).
- 3. Финты.** Виды и их многообразие.
- 4. Учебная игра в футбол.** Практическая отработка полученных знаний и навыков.
- 5. Решение судейских оценок. Видео-повторы комбинаций и их разбор.** Разбор отдельных эпизодов игры согласно трактовки правил по футболу (обучение с применением дистанционных технологий).
- 6. Отработка технико-тактических действий, умений и навыков.** Командное взаимодействие элементов игры на поле.
- 7. Соревнования по футболу.** Соревнования различного уровня
- 8. Аттестация обучающихся.** Сдача контрольно-переводных нормативов (Приложение 1).
- 9. ОФП.** Физические упражнения на совершенствование навыков
- 10. СФП.** Специальные упражнения на совершенствование навыков
- 11. Итоговое занятие.** Показательная игра..

## Методическое обеспечение общеобразовательной программы

### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Выбор *методов, приемов и организационных форм* для реализации настоящей программы обучения определяется:

- поставленными целями и задачами,
- принципами обучения: от простого – к сложному, от известного - к неизвестному, от практической деятельности — к внутреннему развитию всех качеств личности; выбор задач и содержания обучения в зависимости от склонностей и направленности личности каждого ребенка;
- возможностями обучающихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровнем подготовленности обучающихся);
- наличием соответствующей материально-технической базы.

Для реализации настоящей программы используются основные *методы* работы - развивающего обучения (проблемный, игровой, самостоятельный), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

В процессе работы по данной программе можно использовать:

- методическую литературу из прилагаемого списка;
- игры, комплексы упражнений;
- наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр;
- видеозаписи профессиональных игр в футбол.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед обучающимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

**Структура занятия.** Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **Материально-техническая база.**

- спортивный зал;
- футбольное поле;
- ворота;
- мячи;
- свистки
- фишки .
- секундомер
- скакалки; скамейки, барьеры
- гимнастические маты;
- разминочные майки

**Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:**

1. Посещаемость тренировочных занятий.
2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся.
3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями.
- 4.Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.
5. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
6. Рост личностного развития ребёнка,
- 7.Умение ребёнком оценивать свои достижения

## **Список используемой литературы для педагога**

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2012г.
3. Мержанов М. И. «Еще раз про футбол». М.: Физкультура и спорт, 2013г.
4. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Мысль, 2015г.
5. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
6. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
7. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп



8. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2006г.

### **Список используемой литературы для обучающихся**

Вайнх Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. – М.: Мысль, 2012г.

2. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.

3. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.

4. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г. 7г.

5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.

6. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

7. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

8. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.

9. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

10. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

11. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

### **Интернет ресурсы:**

1. Группы дистанционного обучения СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Пестровка в соц.сети ВКонтакте [https://vk.com/club195\\_594072](https://vk.com/club195_594072) и [https://vk.com/club195\\_593983](https://vk.com/club195_593983)
2. Трансляции онлайн матчей по футболу [livetv324.me/allupcoming/?lion](http://livetv324.me/allupcoming/?lion)
3. Футбол тренировочные процессы [vk.com/footballcoaching](https://vk.com/footballcoaching)
4. Платформа футбольного развития [vk.com/footballstudyru](https://vk.com/footballstudyru)
5. Блокнот футбольного тренера [vk.com/bloknotfootbalcoach](https://vk.com/bloknotfootbalcoach)
6. Сообщество футбольных арбитров [vk.com/therefereepro](https://vk.com/therefereepro)

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка	Модуль 3	Модуль 4
			13-15 лет	16-18 лет
1.	Бег 30 м	3	5.8	5.0
		4	5.1	4.8
		5	4.7	4.4
2.	Бег 6-мин.	3	1150	1350
		4	1400	1550
		5	1550	1850
3.	Челночный бег (3 по 10 м)	3	8.6	7.6
		4	8.0	7.3
		5	7.7	7.1
4.	Подтягивания	3	3	8
		4	7-8	10
		5	10	12
5.	Наклон вперед из положения сидя	3	3	7
		4	7-9	9
		5	11	12
6.	Прыжки в длину с места	3	170	180
		4	195	210
		5	210	230

**Пояснения к контрольно переводным нормативам.**

1. Бег 30 метров проводится на ровной прямой поверхности, результат фиксируется секундомером с погрешностью  $\pm 0.1$  секунды.
2. Прыжки в длину с места выполняются тремя попытками лучший результат идет в зачёт. Прыжок проводится через линию ограничивающую заступ. Результат фиксируется по ближайшей точке к линии заступа (по пяткам). Количество попыток 3.
- 3 Бег 6 мин.- проводится на площадке, стадиону, кругу с заранее измеренным расстоянием. За 6 мин. испытуемый пробегает возможное число кругов, после чего определяется расстояние в метрах.
4. Подтягивание на высокой перекладине выполняется без раскачки, подбородок при подтягивание выходит выше перекладины, руки при опускании разгибаются полностью. Засчитывается максимально правильное количество подтягиваний.
5. Наклон вперед из положения сидя - выполняется с подставки на которой стоит испытуемый. Не сгибая ног в коленном суставе, выполняется максимальный наклон вперед – фиксируется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого
6. Челночный бег (3 по 10 м.) – выполняется от линии старта до линии финиша (расстояние 10 м.) с пробегом данного отрезка 3 раза. Испытуемый, добегая до каждой линии должен пересечь линию ногой. Время фиксируется на секундомер и останавливается после пересечения линии финиша после пробега третьего отрезка дистанции.

