

# Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» предназначена для учащихся среднего и старшего школьного возраста (10 – 17 лет), проявляющих интерес к занятиям спортом, направлена на формирование, развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Программа позволяет совершенствовать навыки в данном виде спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Содержание и материал программы отвечает «продвинутому» (углубленному) уровню сложности.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

# *Актуальность программы.*

# Одним из приоритетных направлений социальной политики Самарского региона является развитие детско-юношеского спорта. В муниципальном районе Сергиевский Самарской области футбол пользуется огромной популярностью среди детского и взрослого населения, у каждого юного жителя района есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом.

# Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, на удовлетворение потребностей детей.

# *Новизна* программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых и массовых видов спорта по программам физического воспитания обучающихся. На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются и совершенствуются физические способности.

Программа построена по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). ДООП «Футбол» включает в себя 3 образовательных модуля.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

*Педагогическая целесообразность*программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

***Цель программы:*** формирование социально-активной, физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, физическое самосовершенствование средствами футбола.

***Задачи программы***

Образовательные:

- закрепление знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли футбола в формировании здорового образа жизни;

- закрепление основных правил футбола: разметка, смысл и цель игры, позиции, игроки, замены, роль судей на поле.

- совершенствование навыков и умений в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- формирование социально-коммуникативной грамотности.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:***

- Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной детальности по дополнительным общеобразовательные программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

***Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности***

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | - обладают чувством собственного достоинства, - готовы признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою. - проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки. |
| Метапредметные | Познавательные -умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; Коммуникативные - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, - имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми. Регулятивные - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели, - умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность, - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях; |
| Предметные | К окончанию обучения по дополнительной образовательной программе учащиеся: ***Знают:*** - физиологические особенности развития организма и влияние физических упражнений на организм; - правила техники выполнения упражнений; - терминологию (базовые предметные и межпредметные понятия); ***Умеют:*** - применять технические и тактические приёмы игры в футбол; - использовать приёмы групповых и командных действий; - организовывать межличностное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками во время игры. |

Предметные результаты по образовательной программе «Продвинутый футбол» предусмотрены по изучению каждого модуля.

***Формы обучения и режим занятий***

Программа рассчитана на 1 обучения, 140 часов в год (3 модуля в год)

***Возраст детей*** 10 –17 лет.

По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
|  | Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
|  | Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
|  | Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

Количество часов в неделю – 3,5 часа.

Режим занятий – 2-3 раза в неделю. Одно занятие длится 40 минут, перерывы между занятиями от 5 до 15 минут.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование.

Методы обучения на занятиях:

словесный - объяснение терминов, новых понятий.

наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.

практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.

игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий: общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; специальные физические упражнения, направленные на совершенствование физических качеств футболиста; спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий), наставничество в формате «ученик-ученик»

***Способы определения результативности***

- текущий контроль: тестирование, опрос.

- промежуточный контроль: по окончанию изучения модуля программы оценивается уровень подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся (тестирование).

- итоговый контроль: тестирование, участие в соревнованиях между группами; участие в мероприятиях, в рамках реализации календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области на 2023 год, утвержденного министерством спорта Самарской области.

***Формы проведения итоговой аттестации по реализации дополнительной образовательной программы***: участие в соревнованиях между группами; участие в товарищеских играх; участие в матчевых встречах, первенствах и Спартакиадах.•

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Весь период | 10 | 12-15 | до 20 | 3,5 |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год обучения ознакомительный | 1 сентября 2 раза в неделю: 1,75часа и 1,75 часа | 31 августа | 40 | 140 часов в год | 3,5 часа в неделю |

Учебный план дополнительной программы «Футбол»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модуля | Всего | Теория | Практика | Формат онлайн обучения |
|  | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 42 | 7 | 35 | вебинар, онлайн-консультация |
|  | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью | 42 | 7 | 35 | видеоурок, чат, онлайн-консультация |
|  | Физическое и спортивно-техническое совершенствование | 56 | 14 | 42 | чат, видео-лекция |
|  | ИТОГО | 140 | 28 | 112 |  |

Учебно-тематический план ДООД

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности |
| Теоретическая подготовка | 18 | 3 | 15 |
| Общая физическая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| Всего | 42 | 7 | 35 |
| 2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 3 | 11 |
| Общая физическая подготовка | 14 | - | 14 |
| Техническая подготовка | 14 | 4 | 10 |
| Всего  | 42 | 7 | 35 |
| 3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование |
| Технико-тактическая подготовка | 28 | 7 | 21 |
| Специальная физическая подготовка | 28 | 7 | 21 |
| Всего  | 56 | 14 | 42 |
| ИТОГО  | 140 | 28 | 112 |

Учебно-тематический план 1 модуля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего  | Теория | Практика |
| 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности |
| Теоретическая подготовка | 18 | 3 | 15 | Наблюдение, анкетирование, беседа |
| Общая физическая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| Всего | 42 | 7 | 35 |  |

**1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**

***Цель:*** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями − с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании − здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

**Теоретическая подготовка (7 часов)**

Тема I. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История развития футбола в России.

Тема 2. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 3. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях футболом.

Тема 4. Физическая подготовка юного спортсмена

**Общая физическая подготовка (24 часа)**

**Теория (4 часа):**

Тема 1. Значение ОФП в подготовке футболистов.

Тема 2. Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 3. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Тема 4. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств футболиста.

Тема 5. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

**Практика (20 часов)**

Тема 1. Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Упражнения из других видов спорта, спортивные игры. Выполнение построения в шеренги, колонны. Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады).

Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта.

- спортивные и подвижные игры;

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Упражнения на координацию:

1. Удержать мяч на голове, медленно присесть и встать.

2. Касание пяток пальцами рук.

3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу

4. Прыжки боком через фишки.

5. Передвижение вправо и влево через фишки.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

5. Сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать.

Тема 7. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 8. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 9. Кроссовая подготовка или ходьба на лыжах 1—2 км. Подвижные игры.

Тема 10. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости.

*Ожидаемые результаты:*

К окончанию 1 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма;

- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений.

Учебно-тематический план 2 модуля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 3 | 11 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Общая физическая подготовка | 14 | - | 14 |
| Техническая подготовка | 14 | 4 | 10 |  |
| Всего  | 42 | 7 | 35 |  |

**2 Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью».**

***Цель:*** овладение обучающимися специальными физическими качествами, присущих футболу и освоение технических действий и приемов игры.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

- формировать культуру движений;

- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями со специальной физической направленностью, техническими действиями и приемами футбола.

*Развивающие:*

- развить силу;

- развить быстроту;

- развить ловкость и прыгучесть;

- развить специальную выносливость;

- развить умение двигаться без мяча.

*Воспитательные:*

- воспитать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;

- воспитать чувства товарищества и командной дружбы;

- воспитать волевые качества и терпеливость при возросшей нагрузке.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

**Специальная физическая подготовка(14 часов).**

**Теория (3 часа).**

Тема 1. Специальные упражнения и их значение в подготовке футболистов.

Тема 2. Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке футболистов.

**Практика (11 часов).**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

**Общая физическая подготовка**

**Практика (14 часов):**

Тема 1. Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Тема 2. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

Тема 5. Упражнения из других видов спорта. - спортивные и подвижные игры; - эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 6. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Тема 7. Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м. 6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Тема 8. Кроссовая подготовка.

Тема 9. Подвижные игры.

Тема 10. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости.

**Техническая подготовка (14 часов)**

**Теория – 4 часа:**

Тема 1. Значение технической подготовки в футболе. Основы техники игры в футбол. Понятие о технике игры.

Практика (10 часов):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 3. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 4. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 5. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Ожидаемые результаты:

К окончанию 2 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;

- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.

- приобретают знания и умения основ техники игры в футбол

Учебно-тематический план 2 модуля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы и темы программы | Количество часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование |
| Технико-тактическая подготовка | 28 | 7 | 21 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Специальная физическая подготовка | 28 | 7 | 21 |
| Всего  | 56 | 14 | 42 |  |

**3 Модуль «Тактическая подготовка. Соревнования».**

***Цель:*** освоение индивидуальной, групповой и командной тактики футбола и освоение соревновательной деятельности.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

- освоить тактику нападения;

- освоить тактику защиты;

- освоить соревновательную деятельность.

*Развивающие:*

- развить гибкое тактическое мышление;

- развить функциональные возможности организма.

*Воспитательные:*

- воспитать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитать чувства товарищества и командной дружбы;

- воспитать волевые качества и стремление показать хороший результат.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

**Технико-тактическая подготовка (14 часа)**

**Теория (4 часа):**

Тема 1. Значение тактической подготовки в футболе. Правила игры в футбол. Основы тактики игры в футболе. Совершенствование тактики игры.

Тема 2. Тактика игры в защите и в нападении.

**Практика (10 часов):**

Тактика атаки.

Тема 1. Быстрое нападение. Обязательное выполнение быстрой передачи вперёд с целью отрезать атаковавшего соперника, пока он не успел вернуться в оборону, Действия игроков в центре поля и на чужой половине должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости, главное в скоростном манёвре - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

Тема 2. Позиционное нападение. Применяется против соперника, ведущего игру от обороны. Основные требования: выполнение точной передачи игроком, овладевшим мячом, одному из партнёров, открывшихся в зоне обороны соперника. Лучше всего к боковой линии. Активное маневрирование по ширине и длине поля всех игроков передней и средней линии. Очень важно использовать подключение на ударную позицию игроков средней, а порой и задней линии атакующей команды. Тактика защиты

Тема 3. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Тема 4. Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тема 5. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Техническая подготовка (14 часов)**

**Теория (3 часа):**

Тема 1. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры.

Тема 2. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (11часо):

Тема 1. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Тема 2. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Тема 3. Остановка мяча. Остановка опускающеюся мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Тема 5. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Тема 6. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема 8. Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

**Специальная физическая подготовка(28 часов)**

**Теория (7 часов).**

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Тема 2. Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке футболистов.

**Практика (21 час).**

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком.

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи.

Тема 5. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице.

Тема 6. Специальные силовые упражнения.

Тема 7. Акробатические упражнения.

Тема 8. Упражнения с набивными мячами.

Ожидаемые результаты:

К окончанию 3 модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки;

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;

- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений;

- приобретают знания и умения основ техники и тактики игры в футбол

Ресурсное обеспечение программы

*Информационно-методическое обеспечение*:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Форма Организации занятий | Методы и приемы. | Использованные материалы | Формы подведения итогов |
| **1** | ОФПБеседа | практическое, контрольное занятие, диагностика | Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий | Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
|  | СФП, Инструктаж | практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
|  | Технические элементы | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие. | Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий. | Оборудование: Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
|  | Сореновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | Оборудование: Ворота, мячи, стойки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы | Обсуждение, обобщение знаний, анализ. |
|  | Подвижные игры Инструктаж | игровое занятие | Методы: Соревновательно -игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация. | Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки. | Обсуждение. |
|  | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации | обсуждение, обобщение знаний и умений |

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:*

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, технология сотрудничества и др.).

Организация занятий с учащимися, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Начальное обучение юных футболистов 6-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Ознакомление начинающих футболистов с основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствуй формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5х5 6x6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в то числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

На втором году обучения время на физическую подготовку уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средств из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке педагог может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является занятие. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Особое внимание на занятиях уделяется подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

По дополнительной программе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°С.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для групп 5-6 года обучения. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника педагога, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психологическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

*Материально-техническое обеспечение*

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м 2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,

- комната для переодевания;

- стойки для обводки,

- малые ворота,

- ворота для мини футбола;

- скакалки,

- мячи мини-футбольные № 4, 5,

- мячи баскетбольные;

- мячи волейбольные;

- сетка для мячей,

- комплект фишек;

- рулетка 3 м.- 1 штука,

- тренировочные манишки -20 штук,

- секундомер,

- свисток,

- карточки для судейства,

- планшет магнитный.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук. Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флешнакопители с музыкальными композициями.

**Список литературы:**

1. Андреев С.Н., Полишкис. М.С. Футбол. Москва, 2018.

2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» «ТВТ Дивизион» Москва 2016

3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г., Футбол. Методика тренировки техники головой «ТВТ Дивизион», 2020.

4. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (I этап 8-10 лет) Организационнометодическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018

5. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (II этап 11-12 лет) Организационнометодическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018

6. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (III этап 13-15 лет) Организационнометодическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018

7. Кузнецов. А.Н. Настольная книга детского педагога (IY этап 16-17 лет) Организационнометодическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2018

8. Кук. М.В. 101 упражнение для юных футболистов) «Астрель» Москва, 2017

9. Немчинов В.В., Паротиков В.А.. Методические рекомендации по подготовке и проведению детско-юношеских соревнований по футболу, турниров на призы клуба «Кожаный мяч» Москва, 2020.

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Футбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата по плану** | **Кол-во часов** | **Тема занятий** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | сентябрь | 1,75 | Физическая культура и спорт в России | лекция | наблюдение |
| 2 | сентябрь | 1,75 | Краткий обзор развития футбола в России за рубежом | лекция | Беседа/опрос |
| 3 | сентябрь | 1,75 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | лекция | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 4 | сентябрь | 1,75 | Оборудование и инвентарь | лекция |  |
| 5 | сентябрь | 1,75 | Гигиена, закаливание | лекция | Беседа/опрос |
| 6 | сентябрь | 3,5 | Правила игры | лекция | наблюдение |
| 7 | сентябрь | 1,75 | Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка. | лекция | наблюдение |
| 8 | сентябрь | 1,75 | Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом боком и спиной вперед | тренировка |  |
| 9 | октябрь | 1,75 | Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом. | тренировка | наблюдение |
| 10 | октябрь | 3,5 | Ускорение, старты из различных положений. | тренировка | наблюдение |
| 11 | октябрь | 1,75 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 12 | октябрь | 1,75 | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 13 | октябрь | 3,5 | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 14 | октябрь | 1,75 | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 15 | ноябрь | 3,5 | Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 16 | ноябрь | 3,5 | Совершенствование удара внешней частью подъёма. | тренировка |  |
| 17 | ноябрь | 1,75 | Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | тренировка |  |
| 18 | ноябрь | 3,5 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 19 | ноябрь | 1,75 | Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | тренировка |  |
| 20 | ноябрь | 1,75 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | тренировка |  |
| 21 | ноябрь | 1,75 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 22 | декабрь | 3,5 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 23 | декабрь | 1,75 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 24 | декабрь | 3,5 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 25 | декабрь | 1,75 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 26 | декабрь | 1,75 | Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 27 | декабрь | 1,75 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 28 | декабрь | 3,5 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 29 | январь | 1,75 | Закрепление удара пяткой. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 30 | январь | 1,75 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 31 | январь | 3,5 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 32 | январь | 1,75 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 33 | январь | 3,5 | Совершенствование удара-броска стопой.. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 34 | январь | 1,75 | Совершенствование ведения внутренней стороной стопы | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 35 | февраль | 3,5 | Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 36 | февраль | 3,5 | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 37 | февраль | 3,5 | Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 38 | февраль | 3,5 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 39 | февраль | 1,75 | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 40 | март | 3,5 | Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 41 | март | 1,75 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 42 | март | 3,5 | Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 43 | март | 1,75 | Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 44 | март | 3,5 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 45 | апрель | 1,75 | Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 46 | апрель | 3,5 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 47 | апрель | 1,75 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 48 | апрель | 3,5 | Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 49 | апрель | 1,75 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 50 | май | 3,5 | Финт «уходом». | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 51 | май | 3,5 | Закрепление финта «уходом». | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 52 | май | 1,75 | Персональная и смешанная защита | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 53 | май | 3,5 | Тактические действия: взаимодействия игроков в нападении и защите. | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 54 | май | 1,75 | Игра вратаря –при ловле низких, полувысоких и высоких мячей | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 55 | май | 1,75 | Перехват мяча | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 56 | май | 3,5 | Соревнования, дружеские встречи | тренировка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ДООП | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
|  | ОФП | Комплекс общеразвивающих упражнений  | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>  |
|  |  | Комплекс ОФП для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0>  |
|  |  | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1  | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>  |
|  |  | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2  | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM>  |
|  |  | Комплекс упражнений для мышц пресса  | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe>  |
|  |  | ОРУ с мячом для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk>  |
|  |  | Комплекс упражнений с гимнастической палкой  | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&>  |
|  |  | Комплекс упражнений для мышц спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f>  |
|  |  | Комплекс упражнений для мышц ног и спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&>  |
|  |  | Комплекс упражнений сидя на стуле  | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe>  |
|  |  | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f>  |
|  |  | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>=  |
|  |  | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe>  |
|  |  | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4>  |
|  |  | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&>  |
|  |  | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo>  |
|  |  | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
|  |  | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
|  |  | Комплекс силовых упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be>  |
|  |  | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f>  |
|  |  | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f>  |
|  |  | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe>  |
|  |  | Силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>  |
|  |  | Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной | <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c>  |
|  |  | Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces>  |
|  |  | Интерактивная игра «Виды спорта» | <http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vid>  |
|  | Футбол | История возникновения футбола | <https://youtu.be/vixaAeaTeKs> |
|  |  | Базовые упражнения | <https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMpIEk>  |
|  |  | Комплекс упражнений для игровых видов спорта (футбол) | <https://www.youtube.com/watch?v=Bt7UPwJI0oc>  |
|  |  | Футбольное поле | <https://www.youtube.com/watch?v=Rbx9VR97OP0>  |
|  |  | Технические элементы | <https://www.youtube.com/watch?v=a-F4YowG4ys>  |
|  |  | Ведение мяча | <https://www.youtube.com/watch?v=YJlsD5mpLMY>  |
|  |  | Разминка с мячом | <https://www.youtube.com/watch?v=_Ks0Eqs_dFI>  |
|  |  | Тренировка | <https://dzen.ru/video/watch/6009dd5f46ad056218504b9c?utm_referer=yandex.ru>  |
|  |  | Правила соревнований | <https://youtu.be/pn6S6CPqFAk>  |

Приложение №3

**Контрольные нормативы по футболу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **возраст** |
|  | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| **Общая физическая подготовка** |
| **Бег 30 м (сек)** | 6,0 | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| **Бег 300 м (сек)** |  |  | 60,0 | 59,0 | 57,0 |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 400 м (сек)** |  |  |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 | 61,0 | 59,0 | 58,0 |
| **6-минутнный бег** |  |  |  |  | 1400 | 1500 |  |  |  |  |  |
| **12-минутный бег** |  |  |  |  |  |  | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 | 3250 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 235 | 240 | 250 | 255 |
| **Тройной прыжок в длину с места (см)** |  |  | 450 | 460 | 520 | 560 | 600 |  |  |  |  |
| **Пятикратный прыжок (м)** |  |  |  |  |  |  |  | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бег 30 м с ведением мяча (сек)** |  | 7,0 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,5 |
| **Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой** |  |  |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| **Бег 5х30 с ведением мяча** |  |  |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 24,0 | 23,0 |
| **Техническая подготовка (для полевых игроков)** |
| **Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)** |  |  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| **Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.** |  |  |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| **Жонглирование мячом (кол-во раз)** |  |  | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка (для вратарей)** |
| **Удары по мячу ног. с рук на дальность** |  |  |  |  | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |  |
| **Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)** |  |  |  |  | 45 | 50 | 55 | 58 | 60 | 62 |  |
| **Бросок мяча на дальность (м)** |  |  |  |  | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |  |