

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 1» г. Белгорода имени Героя Российской Федерации Антона
Геннадьевича Копейкина**

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
педагогов дополнительного
образования
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
МАОУ «ЦО № 1»
 Сайненко Ю.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ «ЦО № 1»
от «1» сентября 2023 г.
№ 449

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта «Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 9–13 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель: Сорокин А.А.,
педагог дополнительного образования

Белгород 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71480).

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «Футбол» заключается в формировании у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Реализация Программы позволит сформировать целостную систему развития физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Футбол» предназначена для школьников в возрасте 9–13 лет. К освоению Программы допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПин.

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с индивидуальными учебными планами в секции по интересам, сформированной в группу учащихся разных возрастных категорий:

✚ Состав Группы 1 – 16 человек 2010-2011г.р.;

✚ Состав Группы 2 – 15 человек 2012-2014г.р.

Реализация программы может осуществляться в условиях дистанционного обучения посредством использования современных образовательных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год – 324. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 9 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность:

Программа предназначена для совершенствования физических навыков разновозрастных обучающихся, тяготеющих к виду спорта «Футбол». Систематические занятия по направлению Программы совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается самочувствии и работоспособности. Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива

единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость:

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «Футбол» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МАОУ «ЦО № 1» г. Белгорода.

Ведущая теоретическая идея:

Ведущая идея данной программы – создание современной образовательной среды физкультурно-спортивной направленности. Изучение программы позволит освоить базовые элементы вида спорта «Футбол».

Цель дополнительной общеобразовательной программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своей малой Родины, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- ✚ познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- ✚ углубить знания, совершенствовать умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;

Развивающие:

- ✚ укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✚ способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;
- ✚ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✚ расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- ✚ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✚ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✚ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Принципы отбора содержания:

- ✚ принцип единства развития, обучения и воспитания;
- ✚ принцип систематичности и последовательности;
- ✚ принцип доступности;
- ✚ принцип наглядности;
- ✚ принцип взаимодействия и сотрудничества.

Основные формы и методы:

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- ✚ словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- ✚ наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- ✚ практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- ✚ объяснительно-иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- ✚ объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- ✚ репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- ✚ частично-поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- ✚ исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- ✚ фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- ✚ индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- ✚ групповой – организация работы в группах;
- ✚ индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- ✚ сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Планируемые результаты:

По окончании изучения курса по спортивной дисциплине «Футбол» будут достигнуты определенные *личностные результаты*:

- ✚ научатся соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- ✚ будут знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✚ смогут устанавливать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- ✚ научатся управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и

соревнований;

По окончании курса по спортивной дисциплине «Футбол» будут достигнуты *метапредметные результаты*:

- сформировано бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- сформированы умения выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- сформированы способы организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

По окончании курса по спортивной дисциплине «Футбол» будут достигнуты *предметные результаты*:

- смогут объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- смогут выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- смогут проводить судейство;

- получат возможность приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

Механизм оценивания образовательных результатов:

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии. Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;

- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;

- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

1. Учебный план

№ п/п	Тема разделов (занятий)	Общее кол-во часов	Из них:	
			Теория	Практика
Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности				
1.	Футбол – командный вид спорта. История возникновения и развития.			
2.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения во время проведения тренировочного занятия.			
Общая и специальная физическая подготовка				

1.	Общеразвивающие упражнения без предметов			
2.	Упражнение с резиновым мячом			
3.	Акробатические упражнения			
4.	Упражнение в висах и упорах			
5.	Легкоатлетические упражнения			
6.	Подвижные игры и эстафеты			
7.	Спортивные игры			
8.	Специальные упражнения для развития быстроты			
9.	Специальные упражнения для развития ловкости			
Основы техники и тактики				
1.	Техника передвижения			
2.	Удары по мячу ногой			
3.	Удары по мячу головой			
4.	Остановка мяча			
5.	Ведение мяча			
6.	Обманные движения			
7.	Отбор мяча			
8.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии			
9.	Техника игры вратаря			
Тактика игры в футбол				
1.	Упражнения для развития умения «видеть поле»			
2.	Индивидуальные действия без мяча			
3.	Индивидуальные действия с мячом			
4.	Групповые действия			
5.	Командные действия			
6.	Тактика защиты			
7.	Тактика вратаря			
8.	Инструкторская и судейская практика			
	Всего	324	24	300

1.1. Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Образовательные:

-  познакомить обучающихся с видом спорта «Футбол»;
-  познакомить обучающихся с правилами игры;
-  познакомить обучающихся с техникой, тактикой.
-  ознакомить правилами судейства и организацией проведения соревнований;
-  углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые обучающимися

на уроках физической культуры.

Развивающие:

-  укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- ✚ способствовать разностороннему физическому развитию учащихся,
- ✚ укреплять здоровье, закалять организм;
- ✚ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- ✚ расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- ✚ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✚ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

2. Содержание программы

Раздел 1. Введение в образовательную программу

- ✚ Футбол – командный вид спорта. История возникновения и развития.
- ✚ Инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения во время проведения тренировочного занятия.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

- ✚ Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

- ✚ Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

- ✚ Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- ✚ Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

✚ Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м. на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

✚ Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

✚ Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.

✚ Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

✚ Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 3. Основы техники и тактики

✚ Техника передвижения бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево); прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

✚ Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

✚ Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

✚ Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной

стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

✚ Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

✚ Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади; Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад, – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

✚ Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

✚ Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

✚ Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. 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. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Раздел 4. Тактика игры в футбол

✚ Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения.

✚ Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

✚ Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

✚ Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

✚ Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

✚ Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный

выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

✚ Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

✚ Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

3. Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по установленному графику. Теорию осваивают в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы – создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- ✚ метод упражнений;
- ✚ игровой;
- ✚ соревновательный;



круговой тренировки.

Формы обучения – индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения по факту	Корректировка
1.	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.		
2.	Быстрое нападение. Игровое поле.		
3.	Быстрое нападение. Игровое поле.		
4.	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.		
5.	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.		
6.	Резаные удары. Подстраховка.		
7.	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.		
8.	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.		
9.	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.		
10.	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.		
11.	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.		
12.	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.		
13.	Удар носком. Удар серединой подъёма.		
14.	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.		
15.	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.		
16.	. Ведение мяча внешней частью подъёма.		
17.	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма		
18.	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.		
19.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.		
20.	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.		

21.	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.		
22.	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.		
23.	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.		
24.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.		
25.	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.		
26.	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой		
27.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		
28.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.		
29.	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы		
30.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.		
31.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.		
32.	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.		
33.	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.		
34.	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		
35.	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		
36.	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		

37.	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		
38.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.		
39.	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.		
40.	Совершенствование приёма опускающихся мячей 3 серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.		
41.	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.		
42.	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.		
43.	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.		
44.	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.		
45.	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.		
46.	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.		
47.	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.		
48.	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.		
49.	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.		
50.	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.		
51.	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.		
52.	Закрепление финта «уходом». Закрепление		

	групповых действий в обороне.		
53.	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.		
54.	Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.		
55.	Закрепление финта «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.		
56.	Совершенствование финта «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки		
57.	Совершенствование финта «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.		
58.	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».		
59.	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест»		
60.	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».		
61.	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».		
62.	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».		
63.	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».		
64.	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».		
65.	Финт «убирание мяча подошвой».		
66.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой»		
67.	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».		
68.	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».		
69.	Финт «проброс мяча мимо соперника».		

70.	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника»		
71.	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».		
72.	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».		
73.	Отбор мяча накладыванием стопы.		
74.	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.		
75.	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.		
76.	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.		
77.	Отбор мяча выбиванием.		
78.	Отбор мяча выбиванием.		
79.	Закрепление отбора мяча выбиванием.		
80.	Закрепление отбора мяча выбиванием.		
81.	Совершенствование отбора мяча выбиванием.		
82.	Отбор мяча перехватом.		
83.	Закрепление отбора мяча перехватом.		
84.	Закрепление отбора мяча перехватом.		
85.	Совершенствование отбора мяча перехватом		
86.	Совершенствование отбора мяча перехватом.		
87.	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание»		
88.	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».		
89.	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».		
90.	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».		
91.	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание»		
92.	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча		
93.	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.		
94.	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.		
95.	Закрепление «отвлечение соперников».		

	Закрепление разбора игроков.		
96.	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.		
97.	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.		
98.	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»		
99.	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»		
100.	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».		
101.	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание»		
102.	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».		
103.	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля.		
104.	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля.		
105.	Совершенствование комбинации «игра в одно касание».		
106.	Позиционное нападение		
107.	Позиционное нападение		
108.	Итоговое занятие		

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническая обеспечение

Для проведения тренировочных занятий требуется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, переносные мишени, переносные ворота, отражающие стенки.

Методическое обеспечение

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя

теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видеотрансляций футбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✚ групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- ✚ участие в спортивных соревнованиях;
- ✚ судейская практика;
- ✚ учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- ✚ выполнение индивидуальных домашних заданий;
- ✚ медико-восстановительные мероприятия;
- ✚ тестирование.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

✚ Подготовительная часть необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

✚ Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

✚ Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку:

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств.

Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых футболисту, - его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствования. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

6. Литература

Нормативно-правовые акты

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Конвенция о правах ребенка;
4. Гражданский кодекс Российской Федерации;
5. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. «Программа модернизации образования в РФ до 2017 года»;
8. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012;
9. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.

Список литературы для педагога дополнительного образования:

1. Голомазов С., Б. Чирва., «Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры»./М., «ТВТ Дивизион», 2008;
2. Грибачёва, М., В. Круглыхин., «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»./ М., «Человек» 2010
3. Кузнецов, А.. «Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)», М., «Олимпия»/«Человек» 2008
4. Кузнецов, А., «Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010
5. Чесно, Ж.-Л., Ж. Дюрэ «Футбол: обучение базовой технике» М., «ТВТ Дивизион», 2006
6. Чирва, Б., С. Голомазов «Универсальная техника атаки» М., «СпортАкадемПресс», 2000
7. Чирва, Б., С. Голомазов «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет» М. РГУФК, 2004
8. Шамардин, А., И. Солопов, А. Исмаилов «Функциональная подготовка футболистов», Волгоград, 2000г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://ds31.centerstart.ru/>
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru>