

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2023 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Печерской С

Л.А. Молотко

« 31 » августа 2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель

Гончаровский Ник

Борис

учитель физической культ

с. Печерск

2023 год

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Печерской СШ

_____ Л.А. Молоткова

« 31 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гончаровский Николай
Борисович,
учитель физической культуры.

с. Печерск

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» предназначена для обучающихся 12-13 лет (6-7 классы) и составлена на основе программы «Футбол» на 1 учебный год.

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, футболом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в футболе, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 12 до 13 лет. Принимаются все желающие с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Уровень программы – стартовый.

Объём программы, форма образовательного процесса, режим занятий:

Группа укомплектовывается учащимися в количестве не более 20 человек.

Режим работы 1 час в неделю.

Реализация программы Модуля “Футбол” осуществляется очно на базе МБОУ Печерской СШ, предусматривающей 34 часа, продолжительностью занятия - 40 минут.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

Срок освоения программы – 1 год

Цель программы:

Привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий футболом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представления о футболе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области футбола и практических навыков;
- обучение основам техники футбола;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях футболом.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям по футболу;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбола» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

Обучающиеся

будут знать / понимать:

- историю развития футбола в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям по футболу;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику технику и правила соревнований по футболу;

будут уметь:

- владеть техническими приёмами футбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Планируемы личностные, метапредметные и предметные результаты освоение модуля «Футбол»

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу;

- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

- формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;

- формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

- формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;

- знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

- способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;

- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной,

игровой и соревновательной деятельности;

- способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;

- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;

- способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;

- демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;

Условия реализации программы:

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, СТП и СТТП проводимых в начале, середине и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП СТП и СТТП желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы аттестации/ контроля

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);

- участие в спортивных праздниках.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационное занятие.	-	-	-	-
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	1	-	1	опрос
3.	Общефизическая подготовка	3	3	6	опрос
4.	Специальная физическая подготовка	2	3	7	Опрос, самоанализ, учебная игра
5.	Техническая подготовка	2	10	12	Опрос, самоанализ, учебная игра
6.	Тактическая подготовка		5	5	Тестовые задания, соревнование
7.	Правила игры в футбол	5	2	12	Тестовые задания, соревновании практическая игра
Всего		13	23	36	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Организационное занятие»

Организационное занятие. Знакомство с детьми. Постановка задач на год.

Раздел 2. «Введение»

Вводное занятия. Правила Т/Б. Правила работы в секции. История возникновения футбола. Развитие футбола.

Раздел 3. «Общефизическая подготовка»

Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

- Строевые упражнения: команды для управления строем.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Практика: В этом разделе рассматриваются различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров - Бег на выносливость 200,400 метров

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

Раздел 4. «Специальная физическая подготовка»

1. Упражнения для развития скорости.

- Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. • упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на и т.п.,

- Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч. • Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный бег, кроссы. 2 Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам). 3 Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. 4 Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками. 4. Упражнения для развития ловкости. 5. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой. 6 Прыжки вверх с

поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо. • Комбинированная эстафета с преодолением препятствий. Жонглирование мячом. • Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег. • Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Теория: Рассказ тренера о правильном выполнении упражнений. Дозировка упражнений. Практика: В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Раздел 5. «Техническая подготовка»

1. Техника передвижения. • Бег обычный, спиной, с крестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления. • Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. • Остановка во время бега выпадом и прыжком. • Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении. • Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». 2. Техника владения мяча. Удары по мячу ногой. • Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары по мячу головой. • Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу. Остановка мяча. • Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. • Остановка бедром, грудью. • Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. • Ведение внешней частью подъёма (внутренней). • Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом. Обманные движения (финты). • «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). • Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). • Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. • При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. • Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. • Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. 3. Техника игры вратаря. • Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестными, приставным шагом и скачками. • Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения. • Ловля катящегося мяча без падения и с падением. • Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега. • Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. • Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. • Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность. Теория:

Рассказ и показ тренера о правильной постановке удара ногой и головой. Объяснения юным футболистам техники удара в движении и стоя на месте. Объяснение и показ различных финтов с помощью видеоматериалов. Практика: Техническая подготовка. В этом разделе рассматриваются удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полулета, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Раздел 6. «Тактическая подготовка футболиста»

1. Тактика нападения. • Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча. Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации. • Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. • Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. 2. Тактика защиты. • Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. • Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря. • Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. 3. Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позу выполнение с успевающими товарищами по команде.

Раздел 7. «Правила игры в футбол»

1. Правила соревнований 2. Судейская практика Теория: Обучения правилам игры в футбол. Изучение изменения последних правил в футболе.

Методическое обеспечение программы

Методы и технологии преподавания

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков 10 – 18 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по футболу делятся на *вводные, учебные, контрольные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игры.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по футболу используются три основных метода обучения: **демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)**. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам владения мячом этот метод чаще всего применяется в виде показа. Показ способа владения мячом должен быть образцовым по форме и характеру движений.

Метод слова. При обучении технике футбола широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения техники движений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по

возможности делать в процессе игры. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях футболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в футболе. Он с успехом может быть использован при изучении техники передачи мяча и удара по воротам.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении техники остановки и передачи мяча, ведения мяча, обводка условного соперника. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса.

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
- должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.

Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием.
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

Контрольно измерительные материалы

Стартовая, итоговая диагностика

1. метание в цель (с места 6м 5 попыток);
2. прыжки через скакалку(20сек);
3. челночный бег(3*10).

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14

Требования к оснащению учебного процесса:

Спортивный зал;

Фитбол (мячи) – 15 шт;

Скакалки – 15 шт;

Гимнастическая стенка 8 шт;
Теннисные мячи - 20 шт;
Скамейки – 4 шт;
Фишки -20 шт;
Гимнастические маты 4шт;

Календарный учебный график

№ п/п	План	Факт	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	4.09		12.20-13.00	Вводное занятие. Видео-лекция, практическое занятие	1	Цели и задачи курса. Т/Б на занятиях на улице и в спортивном зале..	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
2	11.09		12.20-13.00	практическое занятие	1	Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам».	Спортивная площадка	педагогическое наблюдение
3	18.09		12.20-13.00	практическое занятие	1	Правила личной гигиены. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад».	Спортивная площадка	педагогическое наблюдение. Стартовая диагностика
4	25.09		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Удар по вороту после комбинации «Стенка».	Спортивная площадка	педагогическое наблюдение
5	2.10		12.20-13.00	практическое	1	. Упражнение	Спортивная	педагогичес

				ое занятие		«Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	площадка	еское наблюдени е
6	9.10		12.20-13.00	практическ ое занятие	1	Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения.	Спортивная площадка	Соревнова ния
7	16.10		12.20-13.00	практическ ое занятие	1	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Контрольн о-тестовое упражнение удар по мячу и бег 60 м.	Спортивная площадка	педагогич еское наблюдени е
8	23.10		12.20-13.00	практическ ое занятие	1	Первые признаки утомления. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Спортивная площадка	педагогич еское наблюдени е
9	30.10		12.20-13.00	практическ ое занятие	1	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х	Спортивный зал	педагогич еское наблюдени е

						вратарь с ударом по воротам».		
10	13.11		12.20-13.00	лекция, практическое занятие	1	Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
11	20.11		12.20-13.00	практическое занятие	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 2x2 (малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
12	27.11		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
13	4.12		12.20-13.00	практическое занятие	1	Правила судейства соревнований по футболу. Комплекс	Спортивный зал	

						упражнений на координацию с футбольным мячом.		
14	11.12		12.20-13.00	практическое занятие	1	Характерные травмы футболистов. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
15	18.11		12.20-13.00	практическое занятие	1	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Игра 2х2 (малые ворота).	Спортивный зал	соревнования
16	25.12		12.20-13.00	практическое занятие	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Контрольно-тестовые упражнения передачи мяча.	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
17	15.01		12.20-13.00	лекция, практическое занятие	1	Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4х4 (малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
18	22.01		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение

19	29.01		12.20-13.00	практическое занятие	1	Правила судейства соревнований по футболу .Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x2 (малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
20	5.02		12.20-13.00	практическое занятие	1	Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 3x3 (малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
21	12.02		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения остановка/прием мяча.	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
22	19.02		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 (малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение

23	26.02		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2x2 (малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
24	4.03		12.20-13.00	практическое занятие	1	Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
25	11.03		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 (малые ворота).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
26	18.03		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение прыжок в длину с места.	Спортивный зал	педагогическое наблюдение

27	25.03		12.20-13.00	лекция, практическое занятие	1	Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
28	1.04		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 1х1 + вратарь (с завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
29	8.04		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 1х1 + вратарь (с завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
30	15.04		12.20-13.00	практическое занятие	1	Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа. «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
31	22.04		12.20-13.00	практическое занятие	1	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в	Спортивная площадка Спортивная площадка	педагогическое наблюдение

						движении (в квадрате)». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).		
32	29.04		12.20-13.00	практическое занятие	1	Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Четыре конуса». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Спортивная площадка	педагогическое наблюдение. Итоговая диагностика
33	6.05		12.20-13.00	практическое занятие	1	Правила судейства соревнований по футболу. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота).	Спортивная площадка	педагогическое наблюдение
34	13.05		12.20-13.00	практическое занятие	1	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота).	Спортивная площадка	Соревнования
35	20.05		12.20-13.00	практическое занятие	1	Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные).	Спортивная площадка	
36	27.05		12.20-13.00	практическое занятие	1	Судейство матчей с использованием простейших правил	Спортивная площадка	

Учебно – методическая литература

1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.

3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.

4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.

5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.

6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.

7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.;// Спорт, 2020.

8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.

9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.;//Человек, 2012.

Еремеев С. Мой любимый футбол. -М:// Мир образования, 2019

