

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №15»**

**Утверждено
(приказ
МБОУ СШ
№15
№ 204-од от 02.09.2024)**

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
кружка
физкультурно – спортивной
направленности
«Футбол»
(возраст 15-17 лет)**

**Срок
реализации
и – 3 года**

**Составитель программы: Куракин И.Ю..-
учитель физической культуры**

г. Арзамас, 2024

Программа разработана с учетом нормативно правовой базы:

При составлении и реализации программ, необходимо опираться на следующую нормативно правовую базу:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детейинвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Направленность данной программы – **физкультурно-спортивная.**

Новизна программы - заключается в разнообразии спортивных техник и использовании современных форм и методов работы с мячом и использование новых метод тренировок.

Актуальность программы - Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Программа адресована ученикам 15-17 летнего возраста.

Программа относится к **базовому уровню** освоения, с закреплением уже имеющихся двигательных навыков и технических умений, с последующим изучением новых техник индивидуального и группового взаимодействия.

Реализация рассчитана на 3 года, в общем объеме 342ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно плану работы. Занятия проходят в спортивном зале 3 раза в неделю, продолжительность занятий 45 мин с 10 минутным перерывом для отдыха воспитанников. Численный состав группы 15 человек.

Педагогическая целесообразность - занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

Цель: развитие личностного потенциала учащихся, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям футболом.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического

воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям

занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, одной из закономерностей в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая сможет развиваться и совершенствоваться только при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Прежде чем играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером. У мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый ряд взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов, и тренировки с ними не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Реализация программы проводится по общепринятой схеме согласно расписанию в **форме**: тренировочных занятий, матчевых встреч, турниров и т.д..

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества(силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);

- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи*:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а так же волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Ожидаемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся должны:

обосновывать:

- значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

выполнять:

- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

классифицировать:

- основные правила соревнований по футболу;
- наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

понимать:

- жесты футбольного арбитра;

соблюдать:

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

выполнять:

- технические приёмы и тактические действия;

играть:

- в футбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать: жесты футбольного арбитра;

проводить: судейство по футболу.

**Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Футбол»
1 –й год обучения**

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>

I.	Техника безопасности на занятиях по футболу	2	-	2
II.	Техника передачи мяча	2	24	26
III.	Техника владения мячом	2	24	26
IV.	Техника удара мяча головой	2	10	12
V.	Отборы мяча	2	24	26
VI.	Тактика игры в мини-футбол	2	10	12
VII.	Контрольные игры		10	10
	ИТОГО:	12	102 час.	114 час.

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Футбол»
2 –й год обучения

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
I.	Техника безопасности на занятиях по футболу	2	-	2
II.	Техника передачи мяча		24	24
III.	Техника владения мячом		26	26
IV.	Техника удара мяча головой		12	12
V.	Отборы мяча		26	26
VI.	Тактика игры в мини-футбол	2	12	14
VII.	Контрольные игры		10	10
	ИТОГО:	4	110 час.	114час.

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Футбол»
3 –й год обучения

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
I.	Техника безопасности на занятиях по футболу	2	-	2
II.	Техника передачи мяча		24	24
III.	Техника владения мячом		24	24

IV.	Техника удара мяча головой		16	16
V.	Отборы мяча		26	26
VI.	Тактика игры в мини-футбол		12	12
VII .	Контрольные игры		10	10
	ИТОГО:	2	112 час.	114 час.

Содержание программы

«Футбол» 1-го обучения

Техника безопасности на занятиях по мини футболу (2час)

При проведении занятий по мини-футболу, чтобы избежать травматизма, педагогу необходимо строго соблюдать *меры безопасности*. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

I. Техника передачи мяча (26часов)

В разделе «Техника передачи мяча» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях, приближенных к игровым, развивающим тактическое взаимопонимание между игроками, т.е. посредством различных комбинаций.

Комбинации с перемещением и передачами мяча

Передачи мяча во встречных колоннах. Расстояние между колоннами— 8—9м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок вслед за мячом и встаёт в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет тоже самое и т.д.

Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Расстояние между игроками 7—9 м. Игроки поочерёдно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнёром, которому была адресована передача.

В парах. Передача мяча в беге без смены мест:

партнёры после ведения передают мяч друг другу;

партнёры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения).

II. Техника владения мячом (26 часа)

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Удары по мячу состоят из трёх фаз:

1 подход к мячу и замах;

2 удар по мячу;

3 сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

Обучение

1. Имитация удара по неподвижному мячу.
2. Удар по неподвижному мячу с места и с шага.
3. Удар по неподвижному мячу с разбега.
4. В парах. Обучаемый катит мяч перед собой и после небольшого разбега наносит удар, посылая мяч партнёру.
5. В парах. Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар средней частью подъёма в руки партнёру. После 10—15 повторений партнёры меняются ролями.
6. В парах. Передача серединой подъёма по обозначенному коридору. Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга. Посередине, на расстоянии 1,5—2 м один от другого, ставятся два конуса или две стойки. Через созданный коридор мяч посылается партнёру серединой подъёма.

III. Удары по мячу головой (12 часов)

Применение: при завершающих ударах по воротам соперника; при передачах мяча партнёру.

Обучения:

1. Иммитация удара серединой лба в прыжке; на месте; с небольшого разбега.
2. В парах: один из партнеров поднимает руку вверх, другой, пробегая мимо в прыжке, ударяет головой о ладонь стоящего, бежит далее поворачивается кругом и снова в прыжке выполняет удар головой о ладонь партнера.
3. Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот ударом по летящему мячу головой в прыжке возвращает мяч назад.

IV. Отборы мяча (26 часов)

Перехват — это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приёма мяча соперником или во время его ведения. Чтобы перехватить мяч, направленный сопернику, нужно выбрать такую позицию между мячом и соперником, которая позволила бы выйти на мяч раньше, чем это сделает соперник.

Во время ведения мяча соперником надо, сближаясь с ним или сохраняя дистанцию, сделать перехват мяча, когда он несколько отпустит мяч от себя, то есть опередить соперника, выбежать у него из-за спины (сбоку) и быть первым у мяча. Примерные показатели двигательной подготовленности.

Эффективность использования отбора мяча перехватом обуславливается способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость его перемещения, расположение игроков и т. д.

Обучение

1. В парах. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6—7 м. Партнёр, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после

отскока от стенки делает рывок и стремится перехватить мяч.

2. Занимающиеся располагаются в параллельных колоннах. Педагог с мячом находится в 10-15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После этого они возвращаются в конец своей колонны.
3. Подвижные игры «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».

V. Тактика игры в мини-футбол (12 часа)

Тактика-организация индивидуальных и коллективных действий игроков направленных на достижение победы над соперником.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
2. Мыслительное решение тактической задачи.
3. Двигательное решение тактической задачи.

Обучение тактики игры проводится в такой последовательности: сначала обучают индивидуальным действиям игроков; потом групповым и за тем командным взаимодействиям.

VI. Контрольные игры (10 часов)

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях футболом. Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по футболу различные соревновательно -игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия,

материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

В разделах «Стандартные положения и контрольные игры» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Содержание программы

«Футбол» 2-го обучения

I. Техника безопасности на занятиях по мини футболу (2 часа)

При проведении занятий по мини-футболу, чтобы избежать травматизма, педагогу необходимо строго соблюдать *меры безопасности*. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

II. Техника передачи мяча(24 часа)

В разделе «Техника передачи мяча» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях, приближенных к игровым, развивающим тактическое взаимопонимание между игроками, т.е. посредством различных комбинаций.

Комбинации с перемещением и передачами мяча

1. Передачи мяча во встречных колоннах. Расстояние между колоннами—8—9м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок в след за

мячом и встаёт в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет то же самое и т.д.

2. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Расстояние между игроками 7—9 м. Игроки поочерёдно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнёром, которому была адресована передача.

3. В парах. Передача мяча в беге без смены мест (рис.9):

а) партнёры после ведения передают мяч друг другу;

б) партнёры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения).

III. Техника владения мячом (26 часов)

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Удары по мячу состоят из трёх фаз:

1) подход к мячу и замах;

2) удар по мячу;

3) сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

Обучение

1. Имитация удара по неподвижному мячу.

2. Удар по неподвижному мячу с места и с шага.

3. Удар по неподвижному мячу с разбега.

4. В парах. Обучаемый катит мяч перед собой и после небольшого разбега наносит удар, посылая мяч партнёру.

5. В парах. Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга.

Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар средней частью подъёма в руки партнёру.

После 10—15 повторений партнёры меняются ролями.

В парах. Передача серединой подъёма по обозначенному коридору.

Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга. Посередине, на расстоянии 1,5—2 м один от другого, ставятся два конуса или две стойки.

Через созданный коридор мяч посылается партнёру серединой подъёма.

IV. Удары по мячу головой (12 часов)

Применение: при завершающих ударах по воротам соперника; при передачах мяча партнеру.

Обучения:

- 1.Имитация удара серединой лба в прыжке; на месте; с небольшого разбега.
- 2.В парах: один из партнеров поднимает руку вверх, другой, пробегая мимо в прыжке, ударяет головой о ладонь стоящего, бежит далее поворачивается кругом и снова в прыжке выполняет удар головой о ладонь партнера.
- 3.Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот ударом по летящему мячу головой в прыжке возвращает мяч назад.

V. Отборы мяча (26 часов)

Перехват — это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приёма мяча соперником или во время его ведения. Чтобы перехватить мяч, направленный сопернику, нужно выбрать такую позицию между мячом и соперником, которая позволила бы выйти на мяч раньше, чем это сделает соперник.

Во время ведения мяча соперником надо, сближаясь с ним или сохраняя дистанцию, сделать перехват мяча, когда он несколько отпустит мяч от себя, то есть опередить соперника, выбежать у него из-за спины (сбоку) и быть первым у мяча. Примерные показатели двигательной подготовленности.

Эффективность использования отбора мяча перехватом обуславливается способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость его перемещения, расположение игроков ит. д.

Обучение

1. В парах. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6—7 м. Партнёр, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится перехватить мяч.
2. Занимающиеся располагаются в параллельных колоннах. Педагог с мячом находится в 10—15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После этого они возвращаются в конец своей колонны.
3. Подвижные игры «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».

VI. Тактика игры в мини-футбол (14 часов)

Тактика—организация индивидуальных и коллективных действий игроков направленных на достижение победы над соперником.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
2. Мыслительное решение тактической задачи.
3. Двигательное решение тактической задачи.

Обучение тактики игры проводится в такой последовательности: сначала обучают индивидуальным действиям игроков; потом групповым и затем командным взаимодействиям.

VII. Контрольные игры (10 часов)

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях футболом. Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов,

техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по футболу различные соревновательно – игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

В разделах «Стандартные положения и контрольные игры» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Организация занятий с юными футболистами, подбор средств и методов их обучения, определение степени нагрузки, проводиться с учетом возрастных особенностей детского организма.

Основными методами обучения юных футболистов являются:

- наглядный метод обучения, включающий в себя:

Показ, исполнение педагогом и (или) лучшими обучаемыми определенных приемов и упражнений. Показ видеоматериалов.

- словесный метод обучения: беседы, встречи со специалистами футбола и видными спортсменами, ветеранами спорта, чтение книг, анализ событий, происходящих в современном футболе.
- практические методы обучения: тренировки, товарищеские и учебные игры.

В ходе реализации данной образовательной программы так же активно

используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию, которую до них доводит тренер.

Репродуктивные методы обучения: дети на тренировках самостоятельно воспроизводят освоенные приемы и изученные упражнения.

Частично-поисковые методы обучения: дети коллективно, в составе футбольной команды, разрабатывают новые тактические схемы игры, предлагают расстановку игроков.

Содержание программы

«Футбол»3-го обучения

I. Техника безопасности на занятиях по мини футболу (2час)

При проведении занятий по мини-футболу, чтобы избежать травматизма, педагогу необходимо строго соблюдать *меры безопасности*. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

II. Техника передачи мяча(24 часа)

В разделе «Техника передачи мяча» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях, приближенных к игровым, развивающим тактическое взаимопонимание между игроками, т.е. посредством различных комбинаций.

Комбинации с перемещением и передачами мяча

1. Передачи мяча во встречных колоннах. Расстояние между колоннами—8—9м. Впереди стоящий игрок одной из колонн внутренней стороной стопы посылает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам делает рывок вслед за

мячом и встаёт в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, выполняет тоже самое и т.д.

2. Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Расстояние между игроками 7—9 м. Игроки поочерёдно передают мяч друг другу, передвигаются вслед за мячом, меняясь местами с партнёром, которому была адресована передача.

3. В парах. Передача мяча в беге без смены мест:

- а) партнёры после ведения передают мяч друг другу;
- б) партнёры передают мяч друг другу в одно касание (без ведения).

III. Техника владения мячом (24 часа)

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Удары по мячу состоят из трёх фаз:

- 4) подход к мячу и замах;
- 5) удар по мячу;
- 6) сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

Обучение

1. Имитация удара по неподвижному мячу.

2. Удар по неподвижному мячу с места и с шага.

Удар по неподвижному мячу с разбега.

3. В парах. Обучаемый катит мяч перед собой и после небольшого разбега наносит удар, посылая мяч партнёру.

4. В парах. Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар средней частью подъёма в руки партнёру. После 10—15 повторений партнёры меняются ролями.

5. В парах. Передача серединой подъёма по обозначенному коридору. Партнёры встают на расстоянии 10—15 м друг от друга. Посередине, на расстоянии 1,5—2 м один от другого, ставятся два конуса или две стойки. Через созданный коридор

мяч посылается партнёру серединой подъёма.

IV. Удары по мячу головой (16 часов)

Применение: при завершающих ударах по воротам соперника; при передачах мяча партнеру.

Обучение:

- 1.Имитация удара серединой лба в прыжке; на месте; с небольшого разбега.
- 2.В парах: один из партнеров поднимает руку вверх, другой, пробегая мимо в прыжке, ударяет головой о ладонь стоящего, бежит далее поворачивается кругом и снова в прыжке выполняет удар головой о ладонь партнера.
- 3.Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот ударом по летящему мячу головой в прыжке возвращает мяч назад.

V. Отборы мяча (26 часов)

Перехват — это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приёма мяча соперником или во время его ведения. Чтобы перехватить мяч, направленный сопернику, нужно выбрать такую позицию между мячом и соперником, которая позволила бы выйти на мяч раньше, чем это сделает соперник.

Во время ведения мяча соперником надо, сближаясь с ним или сохраняя дистанцию, сделать перехват мяча, когда он несколько отпустит мяч от себя, то есть опередить соперника, выбежать у него из-за спины (сбоку) и быть первым у мяча. Примерные показатели двигательной подготовленности.

Эффективность использования отбора мяча перехватом обуславливается способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость его перемещения, расположение игроков и

Т. Д.

Обучение

1. В парах. Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6—7 м. Партнёр, заняв позицию в 2 м сзади и немного сбоку, после отскока от стенки делает рывок и стремится перехватить мяч.
2. Занимающиеся располагаются в параллельных колоннах. Педагог с мячом находится в 10—15 м перед колоннами и выполняет передачу в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После этого они возвращаются в конец своей колонны.
3. Подвижные игры «Вызов номеров», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».

VI. Тактика игры в мини-футбол (12 часов)

Тактика—организация индивидуальных и коллективных действий игроков направленных на достижение победы над соперником.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
2. Мыслительное решение тактической задачи.
3. Двигательное решение тактической задачи.

Обучение тактики игры проводится в такой последовательности: сначала обучают индивидуальным действиям игроков; потом групповым и затем командным взаимодействиям.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
2. Мыслительное решение

тактической задачи.

3. Двигательное решение тактической задачи.

Обучение тактики игры проводится в такой последовательности: сначала обучают индивидуальным действиям игроков; потом групповым и затем командным взаимодействиям.

VII. Контрольные игры (10 часов)

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях футболом. Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по футболу различные соревновательно – игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

В разделах «Стандартные положения и контрольные игры» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры, правил футбола.

При этом воспитательная работа проводится в тесном контакте с родителями и учителями и во внеурочное время в форме бесед и встреч с детьми и родителями, коллективных просмотров футбольных матчей, совместных поездок за город и т.п. В воспитательной работе уделяется индивидуальное внимание к трудным подросткам: доброжелательность, терпение, и выдержка педагога и единый комплекс требований, предъявляемых к занимающимся со стороны тренера, семьи и школы.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

Аттестационные мероприятия

Для оценки усвоения обучающимися содержания образовательной программы «футбол» вводится следующая система оценивания:

- **Низкий уровень** – воспитанники владеют техническими приемами игры (5 баллов);
- **Средний уровень** – воспитанники владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований (10 баллов);
- **Высокий уровень** – воспитанники имеют ярко выраженные способности; владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований; методикой проведения учебно-тренировочными занятиями по обучению и совершенствованию приемов тактики игры. (15 баллов).

Итоговая аттестация учащихся проводится 2 раза в год:

Форма проведения итоговой аттестации: тестирование и сдача технико-тактических упражнений.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации учащихся детского объединения».

Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным

требованиям;

- широта кругозора;
- чувство гражданственности и патриотизма, гордости за принадлежность к своей нации, гордости за свою Родину;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- техника практической деятельности;
- творческое отношение к выполнению практического задания.

Предлагаемые вопросы тестирования

1. Как переводится слово «футбол»?

- нога + мяч
- + ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч

2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?

- Англия
- Испания
- СССР
- + Уругвай

3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

- 90 м
- 85 м
- 80 м
- + 75 м

5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- внутри дуги голкипер может играть руками
- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- + при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги
- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

- + 4
- 6
- 8
- 10

9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

- 7,12 м
- 7,22 м
- + 7,32 м
- 7,42 м.

тест 10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?

- 2,14 м
- 2,24 м
- 2,34 м
- + 2,44 м

11. Какая окружность футбольного мяча?

- 56 – 58 см
- 65 – 67 см
- + 68 – 70 см
- 69 – 71 см

12. Какой вес футбольного мяча до начала игры?

- 300 – 330 г
- + 410 – 450 г
- 425 – 475 г

- 470 – 500 г

13. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

- 6

+ 7

- 8

- 9

14. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

+ жеребьёвкой

- по решению арбитра

- на выбор гостей

- на выбор хозяев

15. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- с начального удара

- с удара от ворот

- с углового удара

+ со свободного удара

16. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

- с момента касания игрока к мячу

+ с момента начала движения мяча

- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности

- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

17. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?

- с места нарушения

- с 11-метровой отметки

- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот

+ с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

18. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

- с места нарушения

- с угла площади ворот

- с линии площади ворот, параллельной линии ворот

+ с любой точки площади ворот

19. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
- + при штрафном ударе

20. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- + гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти

Материально-техническое обеспечение

Крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года, а также на улице на спортивной площадке, имеются раздевалки, душевая, помещение для хранения инвентаря и спортивной формы.

Футбольные мячи – 15 шт, сетки 2 шт, манишки 15 шт, скакалки 12 шт, фишки 20 шт, аптечка 1 шт.

Литература

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.

«Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.» М.; Просв.; 2019г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Управления образования и науки Тамбовской области
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола.

