

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

«Принята»

Педагогическим советом

Протокол № 1

От «26» 08 20 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Автор-составитель программы: **Смирнов Павел Алексеевич**  
Должность: (учитель физкультуры)

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: **7-12 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

Уровень программы: (базовый уровень)

2022 год  
пгт Янино-1

## Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 2-4 классов образовательных учреждений В.И. ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** программы состоит в том, что приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков и привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия основывается на использовании в процессе обучения ЭУМП «Футбол» (технология применения компьютерного средства обучения по изучению техники футбола, автор Храмов В.В.).

Программы рассчитаны на 144 часа в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 36 учебных недель; на 72 часа в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 36 учебных недель.

Возраст обучающихся: 7-12 лет.

*Форма организации занятий:* групповая и индивидуально-групповая.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

*Возможные формы занятий:*

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** данной программы образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, направление детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

***Обучающие***

- обучить необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

***Оздоровительные***

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Срок реализации программы:** 4 года

### Учебно - тематический план (144 часа)

| №<br>п/п | Тема занятий              | Количество<br>часов | Формы проведения<br>занятий |          | Форма<br>контроля |
|----------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|-------------------|
|          |                           |                     | теория                      | практика |                   |
| 1        | Основы знаний             | 5                   | 5                           |          |                   |
| 2        | Техническая<br>подготовка | 65                  | 5                           | 60       | зачет             |
| 3        | Тактическая<br>подготовка | 36                  | 5                           | 31       | зачет             |
| 4        | Физическая<br>подготовка  | 26                  | 5                           | 25       | зачет             |
|          | <b>ИТОГО</b>              | 144                 | 20                          | 116      |                   |

### Учебно - тематический план (72 часа)

| №<br>п/п | Тема занятий              | Количество<br>часов | Формы проведения<br>занятий |          | Форма<br>контроля |
|----------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|-------------------|
|          |                           |                     | теория                      | практика |                   |
| 1        | Основы знаний             | 5                   | 5                           |          |                   |
| 2        | Техническая<br>подготовка | 30                  | 5                           | 25       | зачет             |
| 3        | Тактическая<br>подготовка | 25                  | 5                           | 20       | зачет             |
| 4        | Физическая<br>подготовка  | 12                  | 5                           | 7        | зачет             |
|          | <b>ИТОГО</b>              | 72                  | 20                          | 52       |                   |

#### Планируемые результаты

##### Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов; сформируются навыки здорового образа жизни.

##### Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»; будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»; будут уметь планировать режим дня.

### **Предметные**

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость); будут знать правила игры в футбол.

### **Особенности 1 года обучения**

Формируется умение ведения мяча различной частью стопы (внутренняя, внешняя, подъем).

По окончании учебного года учащиеся смогут участвовать, играть в товарищеском матче со своими сверстниками.

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие. Теория:**

Цели и задачи первого года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Гигиенические требования в футболе.

Тестирование. Программа, расписание, условия занятий.

### **2 История возникновения футбола.**

#### **Теория:**

История возникновения футбола. Исторические факты соревнований по футболу.

Знаменитые футболисты мира. Художественные и документальные фильмы о футболе.

### **3. Правила игры в футбол.**

**Теория:** Общие требования. Правила проведения игр. Техника выполнения финальных игр. Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

### **4. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Значение общефизической подготовки в футболе. Понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для

управления этими элементами строевых упражнений. Техника выполнения упражнений для рук ног

и туловища. Правила проведения игр.

### **Практика**

**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 верхи 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.

## **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнений упражнений различной сложности. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. Техника выполнения упражнений для развития ловкости, гибкости. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

### **Практика:**

#### **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 акробатик ***Специальные упражнения для развития гибкости.***

Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Упражнения на сгибание и разгибание мышц, выполняемые с помощью партнера. ***Специальные упражнения для развития силовых качеств.***

Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

#### ***Специальные упражнения направленные на развитие выносливости.***

Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

Бег с ускорением 30 м.

#### ***Специальные упражнения со скакалкой.***

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад.

Постепенно повышать темп.

### **6. Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технического мастерства в футболе. Основы технической подготовки в футболе. Техника выполнения ударов по мячу. Ударов передач мяча. Значение технических приемов и «связок» в современном футболе. Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре. Роль техники вратаря в футболе.

#### **Практика:**

**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 ногой.** 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.

## **7. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и значения тактической подготовки в футболе. Основы тактической подготовки в футболе. Беседа о влиянии физических упражнений на организм. Основные понятия тактики вратаря.

### **Практика:**

#### **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 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.

#### **8. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и значения тактической подготовки в футболе. Основы тактической подготовки в футболе. Беседа о влиянии физических упражнений на организм. Основные понятия тактики вратаря.

#### **9. Учебные и тренировочные игры.**

**Теория:** Понятия учебных, тренировочных игр, соревнований.

**Практика:** Проведение игр. Контрольные игры и соревнования.

#### **10. Итоговое занятие.**

**Практика:** Анализ работы за 1 год обучения. Задание на лето. Мероприятие с награждением победителей.

### **Оценочные и методические материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе «Футбол» проводится экспресс-тестирование.

В течение учебного года необходимо 2 раза проводить экспресс-тестирование, не нарушая при этом ход учебного процесса. Его следует включать непосредственно в содержание занятий, наряду с решением других задач. Оценивать учащихся следует не по абсолютному результату выполнения упражнений, а по величине сдвигов (по улучшению результатов).

Учебные нормативы физической подготовленности учащихся на показатели развития двигательных способностей. **Задачи экспресс-тестирования:**

- проверить уровень физической подготовленности учащихся;
- проконтролировать динамику роста физических качеств, развитие скорости, координационных способностей, выносливости, силы;

Экспресс-тесты проводятся в обязательном порядке в начале и конце учебного года. Сроки тестирования обязательно согласуются с требованиями школьной программы. Знание годичных изменений в развитии двигательных способностей позволяет педагогу вносить в процесс физического воспитания конкретных учащихся необходимые коррективы. Особенно важно соблюдать максимально одинаковые условия при проведении тестов.

### **Планируемые результаты обучения:**

## Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; – учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

## Метапредметные учебно-

### интеллектуальные:

*учащиеся научатся:* – выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные

*учащиеся научатся:*

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

### учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;

- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получают возможность научиться*: – устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. *Личностные у учащихся будут сформированы*:
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы*:
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

#### *Материально-техническое оснащение занятий*

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения:

- **словесные методы:** беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).
- **наглядные методы обучения:** показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.
- **практические методы:** соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; метод круговой тренировки.
- **психологические:** наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и

активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности учащихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому. При этом необходимо учитывать возраст учащегося, его физиологические особенности, состояние опорнодвигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет учащемуся принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

*Изучение теоретического материала* осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия: кинограммы, схемы, кинокольцовки, учебные кинофильмы.

*Обучение техническим приемам* рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме. Показ и объяснение рекомендуется дополнять демонстрацией наглядных пособий.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняются за счет увеличения быстроты исполнения приема, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнера. Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

Для эффективного обучения технике игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту занимающихся. На занятиях с учащимися подготовительной и подростковой групп можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи. Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки (уметь «видеть поле»). Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнении для развития умения «видеть поле» сначала вводят один — два объекта. В этих условиях школьники должны держать в поле зрения и мяч и объекты. Затем необходимо увеличить количество объектов и сектор обзора. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении групповой тактике применяются упражнения во взаимодействии двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4X2, 3X2, 3X3, 4X4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2—4 нападающих должны обыграть 1—3 защитников и забить мяч в ворота.

Обучение командным действиям начинается с выполнения игроками определенных функций. В подготовительной и подростковой группах обучение командным действиям начинается с мини-футбол (в составе команд по 4-8 игроков), что даёт возможность учащимся легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом.

Занимающихся обучают правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем месте. Перед игрой каждому игроку даётся 2-3 задания, которые он должен выполнять в ходе игры. По мере освоения командной тактикой занимающиеся получают большее количество заданий. В младшей и старшей юношеских группах обучение командным тактическим действиям может проводиться при игре в полных составах (11X11).

Инструкторские навыки у учащихся воспитываются в младшей группе. Инструкторская практика проводится только в отведенные учебным планом часы, но также и в процессе учебно-тренировочных занятий.

## Список литературы

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008
4. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010
8. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010

### Для учащихся:

1. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000
2. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
3. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А –М.: Просвещение, 2004