****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ 1. | КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ………………………………………………………….. | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка………………………………................ | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы……………………………………... | 4 |
| 1.3 | Содержание программы……………………………………….. | 5 |
| 1.3.1 | Учебно-тематический план……………………………………. | 5 |
| 1.3.2 | Содержание учебно-тематического плана……………………. | 6 |
| 1.4. | Планируемые результаты……………………………………… | 10 |
| РАЗДЕЛ 2. | КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ……………………………………………………… | 12 |
| 2.1 | Календарный учебный график………………………………… | 12 |
| 2.2 | Условия реализации программы……………………………… | 12 |
| 2.3 | Формы аттестации / контроля………………………………… | 13 |
| 2.4 | Оценочные материалы………………………………………… | 13 |
| 2.5 | Методические материалы……………………………………… | 13 |
| 2.6 | Список литературы | 16 |

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ 1.** | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.** |

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках мероприятий по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

        Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

        Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

        Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

        Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

        Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

        Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

        Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

        Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности:** программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья. При разработке программы за основу были приняты типовые программы по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по баскетболу. Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей̆.

**Адресат программы:** программа рассчитанадля детей 6-12 лет.

**Объем и сроки освоения программы:**72 часа,в течение 1 год.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** 2 раза  в неделю по 1  академическому часу, согласно утвержденному расписанию.

**Формы организации учебного занятия:**

- групповая, подгрупповая, индивидуальная.

**Особенности организации образовательного процесса:** вовлечение детей с особыми образовательными потребностями в занятия футболом, обеспечивая дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Отбор и дальнейшее развитие одаренных детей.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Целью программы**является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

**Задачи программы.**

**Предметные (образовательные):**

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

- дать знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоить удары по мячу и остановок мяча;

-овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоить технику ведения мяча;

- освоить технику ударов по воротам;

- закрепить технику владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоить тактику игры.

**2. Личностные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к футболув частности;

- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

**3. Метапредметные:**

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

- способствовать самоопределению обучающихся.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Беседа |
| 3 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 19 | 3 | 16 | Диагностика |
| 4 | Техника ударов по мячу и остановок мяча | 14 | 3 | 11 | Диагностика |
| 5 | Техника ведения мяча | 14 | 3 | 11 | Диагностика |
| 6 | Техника защитных действий | 10 | 2 | 8 | Диагностика |
| 7 | Тактика и техника игры | 10 | 2 | 8 | Аттестация промежуточная и итоговая |
| 8 | Правила соревнований | 2 | - | 2 | Соревнования |
| ВСЕГО: | | 72 | 16 | 56 |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**I раздел. Вводное занятие (1 ч).**

*Теоретическая часть:* знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий футболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Форма контроля – беседа.

**II раздел Теоретическая подготовка (2 ч).**

*Теоретическая часть:* развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**- Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной  технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

**- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

**- Профилактика травматизма при занятиях футболом**:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

        Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

        Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Форма контроля – беседа.

**III раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (19 ч).**

*Теоретическая часть:*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Практическая часть:*

- Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.

- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

- Ускорения, старты из различных положений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Бег «змейкой», «восьмеркой»

- Бег с чередованием передвижения лицом  и спиной вперед.

Форма контроля – диагностика.

**IV раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча (14 ч).**

*Теоретическая часть:*

Разновидности передач. Методы защиты и нападения. Терминология футбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения удара мяча, передачи. Основные тактические приемы.

*Практическая часть:*

Ведение мяча правой и левой ногой, переводы мяча вокруг игрока, с обеганием стоек, прыжками. Различные передачи в парах мяча.

- Удары по неподвижному  и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

-Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

-Остановка мяча грудью.

- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

- Передача мяча партнеру.

- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Форма контроля – диагностика.

**V раздел. Техника ведения мяча (14 ч).**

*Теоретическая часть:*Техника ведения мяча.

*Практическая часть:*

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Форма контроля – диагностика.

**VI раздел. Техника защитных действий (10 ч).**

*Теоретическая часть:*Техника защитных действий (зонная, персональная, смешанная).

*Практическая часть:*

- Зонная защита.

- Персональная защита.

- Смешанная защита.

- Взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.

- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.

- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.

- Перехват мяча.

Форма контроля – диагностика.

**VII раздел. Тактика и техника игры (10 ч).**

*Теоретическая часть:*Тактика и техника игры. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

*Практическая часть:*

- Расстановка игроков на поле.

- Тактика свободного нападения.

- Тактические действия линий обороны и атаки:

        а) индивидуальная тактика игрока;

        б) коллективные тактические действия;

        в) выбор места игрока;

        г) создание численного перевеса при атаке;

д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Форма контроля - аттестация промежуточная и итоговая.

**VIII раздел. Правила соревнований (2 ч).**

*Практическая часть*:

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по футболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по футболу. Анализ результата команды.

**Техническая и тактическая подготовка.**

*Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.**Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.**Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканием мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли 9 по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Отбор мяча.**Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.**Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Тактическая подготовка.*

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча**. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, 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:** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно о своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты****.***

**Индивидуальные действия.**Правильно выбирать позицию по отношении опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.**Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от « угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

**1.4. Планируемые результаты**

**По окончанию обучения обучающийся будет знать:**

1) об особенностях зарождения, истории футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры футбол;

5) понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;

6) взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;

7) способы и правила оказания первой помощи при травмах, вывихах и растяжениях.

**Будет уметь:**

1) выполнять технические элементы по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

5) участвовать в соревнованиях различного уровня;

6) соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по футболу;

7) проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;

8) формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

- выносливость

- чувство коллективизма

- целеустремленность

- решительность

- дисциплинированность

- упорство в достижении поставленных целей.

**В результате обучения по программе, у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

**-** проявление инициативности и умение установить взаимоотношения сотрудничества, поиски способов поведения в конфликтных и спорных ситуациях;

- применение реальных действий по сохранению и укреплению своего собственного здоровья;

- оценка результатов собственной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ 2.** | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** |

**2.1. Календарный учебный график**

**Количество учебных недель –** 36 (1 год обучения)

**Количество учебных дней –** 72 (1 год обучения)

**Продолжительность каникул –** не предусмотрены

**Даты начала и окончания учебного периода/этапов –** 1 сентября – 31 мая

**2.2. Условия реализации программы**

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;

- мячи  футбольные (12-15 шт);

- футбольные мини – ворота;

- форма для занятий по футболу;

- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);

- мячи для метания ;

- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);

- гимнастическая  стенка «шведская»;

- гимнастические скамейки;

- маты гимнастические;

- скакалки;

- гимнастические палки;

- секундомер;

- рулетка;

- канат;

- свисток.

* + 1. Информационное обеспечение:

- компьютер;

-интерактивная доска.

2.2.3. Кадровое обеспечения:

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по футболу или «Методике преподавания футбола». Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы футбола.

**2.3. Формы аттестации / контроля**

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- приказы органов управления образования об итогах соревнований по футболу муниципального и регионального уровней;

- протоколы по итогам соревнований по футболу среди учащихся на школьном и муниципальном уровне.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- диагностика, мониторинг;

- дружеские встречи среди команд школьного уровня;

- соревнования по футболу по результатам освоения образовательной программы;

- участие в спортивных мероприятиях муниципального уровня;

- грамоты и дипломы учащихся, командные кубки.

* 1. **Оценочные материалы**

- контрольные нормативы, тесты

* 1. **Методические материалы**

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;

- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;

- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы организации учебного занятия:

- групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни (отсутствие фактов травматизма во время учебно – тренировочного процесса и соревнований, регулярно проводится мониторинг врачебного контроля, который показывает правильность подобранного ритма тренировки и распределения нагрузки по этапам).

- Интегрированные: учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

- Информационно-коммуникационные: интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.

- Личностно-ориентированного обучения: развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

- Групповая деятельность: помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт.

- Технологии проблемного обучения: самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.

- Технология разноуровнего обучения: обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования. (разработка индивидуальных маршрутов).

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

- Технология сотрудничества: овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативных умений, научится вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь.

- Технология индивидуального обучения: сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование общеучебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов;формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества.

- Технология взаимного обучения: помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными. Каждый обучающийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений,выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия, при которых формируется умение учащегося работать в коллективе.

- Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и

развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности: обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте) развития в соответствующем возрасте); обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиям; обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников.

- Игровая образовательная технология: развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

- Информационно компьютерные технологии: использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятий; просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК; - использование офисных программ (Word, Exel, PowerPoint, WordPad) для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций; использование браузеров (Opera, Chrome, Internet Explorer) для ведения блоков в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах спортсменов, составление тренировочных и индивидуальных планов.

Применение всех новых образовательных технологий улучшает учебно – тренировочный процесс на занятиях футбол.

Описать алгоритм учебного занятия.

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу**

**Тема:** **Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:**мячи футбольные, свисток, стойки.

**Место проведения:**спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

**Ход учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Вводная часть** | **5 мин** |  |
|  | Объяснение задач занятия | 5 мин |  |
| **II** | **Подготовительная часть** | **10 мин** |  |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 10 мин | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| **III** | **Основная часть** | **25 мин** |  |
|  | Обучение технике перемещения, стойки футболиста (выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе; встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень). | 5 мин |  |
|  | Вбрасывание мяча (ловля высоколетящего мяча в прыжке, летящего на уровне груди, прием катящегося мяча, передача мяча). | 5 мин | На грудь мяч ловить не рекомендуется  Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий  Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу  Отбивать мяч желательно обоими кулаками  В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)  В парах: головой, ногами  В парах: бедро, грудь, голова |
|  | Удары по воротам | 15 мин | Треугольник  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| **IV** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | Подведение итогов | 5 мин | Указание ошибок |

**2.6. Список литературы**

**Список литературы для педагога.**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987

2. Закон РФ « Об образовании»

3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Конституция Российской Федерации.

6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16

8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.

: ФиС, 1980

9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и  доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

**Список литературы для детей**.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

**Дополнительная учебная литература:**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987

2. Закон РФ « Об образовании»

3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Конституция Российской Федерации.

6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16

8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.

: ФиС, 1980

9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и  доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

**Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Управления образования Прокопьевкого округа (https://uoprkr.do.am)

2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ (https://minsport.qov.ru)

3. Сайт Российского Федерального Союза (https://rfs.ru)

4. Сайт Министерства физической культуры и спорта Кузбасса (https://minsport-kuzbass.ru)

5. Сайт МБОУ ДО ДЮСШ Прокопьевского округа (<https://sportprkr.bos.ru>)

Приложение 1

**Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.**

**- ОФП:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Результаты** | | | | |
| **6-7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11-12 лет** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м или  бег 30 метров с высокого старта (сек) | 10,3  6,2 | 10,0  6,0 | 9,3  5,5 | 9,0    5,3 | 8,3-8,0  4,2-4,0 |
| 2. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 3. | Кросс без учета времени (м) | 300 | 300 | 500 | 500 | 700 |
| 4. | Многоскоки  (8 прыжков – шагов с ноги  на ногу)  (м) | 8,5 | 10,5 | 12,5 | 12,5 | 14,5 |
| 5. | Лазание по канату с помощью ног (м) | 1,0 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5-3,0 |
| 6. | Полоса препятствий (количество баллов) | 7 | 7 | 9 | 9 | 11 |
| 7. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 145 | 150 | 155-160 |
| 8. | Подтягивание: на высокой перекладине из виса,  кол-во раз | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |

**- по технической подготовке:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Результаты** | | | | |
| **6-7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11-12 лет** |
| 1. | Удар по мячу на дальность (м) | 18 | 22 | 26 | 28 | 32-36 |
| 2. | Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния  6 м – из трех попыток (сек). | 15 | 12 | 9,5 | 8,5 | 7,5-6,5 |
| 3. | Бег на 30 м с ведением мяча (сек) | - | - | 6,5 | 6,5 | 7,5 |
| 4. | Жонглирование мячом ногами  (количество ударов) | - | 4 | 8 | 8 | 12 |

***Для полевых игроков*:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

***По технической подготовке*:**

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

***Для вратарей:***

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору ширенной 3 м.