

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Свердловский центр образования»**

<p>«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № 4 от « 26 » мая 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказ № 140 -ОД от « 26 » мая 2022 г.</p>
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Футбол»
(базовый уровень)**

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 72 часов

Разработчик: Имангожин М.Ж., педагог ДО.

п. им. Свердлова

2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная, общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273 - ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха и А. А. Зданевича.

Программа по Футболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность. Исходя из этого, для групп первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, быстроте, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту.

Цели и задачи

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Достижению данных целей способствует решение следующих

задач:

образовательные:

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

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и				30	34	38

точность (м)						
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают

- метод наглядности,
- систематичности,
- доступности,
- индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

- метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуаций футбольной игры в условиях тренировки.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований индивидуально- дифференцированного подхода (строгий учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого учащегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого занимающегося.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

В группах первого года обучения: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное.

В группах второго года обучения: возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре.

Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связей и соединений.

Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. Бег 500 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.
3. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см. Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90 градусов.
6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Форма подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов;
- контрольные и товарищеские игры;
- конкурсы на лучшего игрока, вратаря
- соревнования «Свердловского ЦО», Всеволожского района и Ленинградской области.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагогов:

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.

4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008.
5. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.:Физическая культура, 2007.
6. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. -2007. - №7.
7. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Дюкина, Л.А.Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения. - Йошкар-Ола, 2000.
9. Зеленцов, А.С. Техничко- тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
10. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетомразносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001.
11. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивныхшкол, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / С.Н.Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко.- М.: Советский спорт, 2008. 96 с.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советскийспорт, 2007.
13. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построениятренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с.

Литература для учащихся:

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ,Астрель, 2009.
2. Денни Милке. Футбол. Основы игры. - М.: Астрель, 2007.
3. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014.
4. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с.
5. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры.
6. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.
7. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014.
8. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. –М.: ФАИР, 2008.

Интернет-ресурсы

<https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqngq>

<https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ&list=PLLNJP5QfrbX5DHaXM2yOkptGNsciuteA>

<https://www.youtube.com/watch?v=mENmdmBiNFE>

<https://www.youtube.com/watch?v=d4CWD7D-WEc>

КТП
для 1 года обучения

Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения	
		План	факт
Основы знаний	4		
Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола.	1		
Развитие футбола.	1		
Правила мини-футбола .	1		
Жесты судей.	1		
Техническая подготовка	31		
<i>Передвижения и остановки</i>	2		
Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
<i>Удары по мячу</i>	10		
Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		
Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	1		
Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1		
Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		
Удар по летящему мячу серединой подъёма.	1		
Удар по летящему мячу серединой лба.	1		

Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1		
Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.	1		
<i>Остановка мяча</i>	4		
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1		
Остановка мяча грудью.	1		
Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
<i>Ведение мяча и обводка</i>	4		
Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1		
<i>Отбор мяча</i>	4		
Выбивание мяча ударом ногой.	1		
Отбор мяча перехватом.	1		
Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1		
Отбор мяча в подкате	1		
<i>Вбрасывание мяча</i>	1		
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
<i>Тактика игры</i>	12		
Тактика свободного нападения.	1		
Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		
Позиционное нападение с изменением позиций	1		

игроков.			
Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1		
Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
Групповые тактические действия в нападении.	1		
Командные тактические действия в нападении.	1		
Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
Групповые тактические действия в защите.	1		
Командные тактические действия в защите.	1		
Двусторонняя учебная игра.	1		
Двусторонняя учебная игра.	1		
Физическая подготовка	51		
<i>Развитие силовых способностей</i>	5		
Упражнения с партнером.	1		
Упражнения с набивными мячами.	1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		
Многократное поднимание прямых ног в висе.	1		
<i>Развитие скоростных - силовых способностей</i>	7		
Бег в горку.	1		
Прыжки на одной ноге.	1		
Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	1		
Прыжки со скакалкой.	1		
Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	1		
Ведение ногой набивного мяча.	1		
Броски набивного мяча	1		
Подвижная игра «Всадники».	1		
<i>Развитие координационных способностей</i>	9		
Бег по лабиринту.	1		
Бег спиной вперед с поворотами.	1		

Быстрые перемещения приставными шагами.	1		
Бег с внезапным поворотом кругом.	1		
Бег «Змейкой».	1		
Челночное перемещение.	1		
Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	1		
Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.	1		
Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.	1		
<i>Развитие выносливости</i>	6		
Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	1		
Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.	1		
Переменный бег с варьированием скорости.	2		
Бег по пересеченной местности.	2		
Подвижная игра «Сумей догнать».	2		
Итого:	72 часа		

