

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСКОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«ПРИНЯТО»

На Педагогическом Совете
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора
МОУ «СОШ «ЛЦО»
№ 142
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Автор (составитель): **Спешилова Екатерина Игоревна**, педагог
дополнительного образования
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Возраст детей, осваивающих программу: **8-13 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

Лесколово
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка..... стр.3
2. Учебно-тематический план..... стр.6
3. Содержание программы..... стр.7
4. Материально-техническое обеспечение..... стр.10
5. Список используемой литературы..... стр.11
6. Календарный учебный график..... стр.16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" № 147 от 27.03.2013)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность и новизна программы:

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Цель обучения: привлечь к систематическим занятиям футболом и повысить уровень физической подготовленности ребёнка;

Задачи:

Формировать положительную мотивацию юных спортсменов к занятиям футболом;

Повысить общую координацию движений;

Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;

Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

Программа рассчитана на детей в возрасте 8 - 13 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям футболом.

Сроки реализации программы: 1 год.

36 недель (2 часа в неделю, 1 занятие)

Формы и режимы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Теоретические и групповые практические занятия,

Тренировки по индивидуальным планам,

Календарные соревнования,

Учебные и товарищеские игры,

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,

Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

· Описание

· Объяснение

· Рассказ

· Разбор

· Указание

· Команды и распоряжения

· Подсчёт

Наглядные методы:

· Показ упражнений и техники футбольных приёмов

· Использование учебных наглядных пособий

· Видеофильмы, DVD, слайды

· Жестикуляции

Практические методы:

· Метод упражнений

· Метод разучивания по частям

· Метод разучивания в целом

- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Результат программы.

Ознакомление детей с основными техническими приёмами. Сформирование у детей стойкого интереса к футболу. Знание правил игры в футбол. Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности. Развитие основных физических качеств. Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой. Обладание элементарными теоретическими знаниями. Привитие учащимся потребности в систематические занятиях футболом.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения, учащийся должен: развить физические качества, изучить основные приёмы и навыки игры в футбол, приобрести теоретические знания, как основы здорового образа жизни, уметь оценивать свои достижения, участвовать в соревнованиях, турнирах по своему возрасту.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НП-1, НП-2

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические занятия	
Техника безопасности правила поведения на занятиях по мини-футболу.	1
Гигиенические знания и навыки	1
Правила игры в футбол	2
Общая специальная физическая подготовка	2
2.Практические занятия	
Общая физическая подготовка	36
Специальная физическая подготовка	18
Техническая тактическая подготовка	6
3.Соревнования	
Контрольные нормативы	2
Контрольные игры и соревнования	4
Всего	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППЫ УТГ-1

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические занятия	
Техника безопасности правила поведения на занятиях по мини-футболу.	1
Гигиенические знания и навыки	1
Правила игры в футбол	2
Общая специальная физическая подготовка	2
2.Практические занятия	
Общая физическая подготовка	36
Специальная физическая подготовка	18
Техническая тактическая подготовка	6
3.Соревнования	
Контрольные нормативы	2
Контрольные игры и соревнования	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общая и специальная физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Упражнение с резиновым мячом.
- Акробатические упражнения.
- Упражнение в висах и упорах.
- Легкоатлетические упражнения.
- Подвижные игры и эстафеты
- Спортивные игры.
- Специальные упражнения для развития быстроты.

Основы техники и тактики

Техника передвижения

- Бег
- Прыжки
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (Финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря

Тактика игры в футбол

- Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения.

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия

- Командные действия

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия
- Тактика вратаря

Соревнования

- Выполнение контрольных нормативов

№ п/п	Контрольные упражнения	8-9 лет	10-11 лет
1	Бег 30м (с)	5,3	5,1
2	Бег 300м (с)	61	59
3	Бег 400м (с)	-----	-----
4	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,5	6,3
5	Удар по мячу ногой на дальность	-----	45
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12
7	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий)	4	5
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	-----	-----
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)	-----	-----

Примечание

1. Бег на 30,300,400м выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линия финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары левой ногой, правой ногой (серединой подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и

головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение даётся три попытки.

5. Удары по мячу на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее через каждые два метра еще три стойки), и доходя до 11 – метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований с обязательным фиксированием результатов в журнале или протоколе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные-10 штук
- мячи волейбольные и баскетбольные
- гири, гантели
- электричество подведено.
- Освещённость в нормах САНПИНа.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- компьютер
- проектор

ЛИТЕРАТУРА.

Нормативная:

1. Государственные требования (Федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника высшей школы по циклу: «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Утверждены Госкомвузом России 18.08.1993.
2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Госкомвуз, М. 1995.
3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. - М., 1994.
4. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. № 4868-1 от 27.04.1993.
5. Постановление Госкомвзуа России о реализации основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. № 8 от 21.06.1993.
6. Постановление Правительства России № 940 от 12.08.1994.
7. Приказ Госкомвзуа России об утверждении примерной учебной программы по физической культуре и инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов. № 777 от 26.07.1994.
8. Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
9. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;
10. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. - М., 2000. - 35 с.

Методическая:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 1999.
2. Верхошанский Ю.В. – Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988.

3. Ильинич В.И. – Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. / Науч., методич. и орг. основы/ М.: «Высшая школа», 1978.
4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания, ФИС, 1987.
5. Физическое воспитание: Учеб. для ВУЗов/ Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др., М.: Высшая школа, 1983.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; Учебник для институтов физ. культ. – М. 1991.
7. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
8. Дэнни Милке. Футбол. Основы игры. 2007 г.
9. Футбол. Правила игры. – М.: Терра Спорт, 2004 г.
10. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стайн Н.А. ФУТБОЛ. Учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2006.
11. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004.
12. Шулятьев В. М. Физическая культура. Уч. Пособие. Москва: РУДН, - 2009 г.
13. Бучнев С.С., Найденов Ю. В., Николаев А. А. Студенческий футбол. Методика, теория, практика. М.: тип. Реалпроект, - 2009 г.