

Управление образования администрации муниципального образования
"Гусевский городской округ"
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

238056, г. Гусев Калининградской области, пер. Павлова, д.4
телефон/факс 8 (40143) 3-42-52 e-mail: gusev-school-5@mail.ru сайт: sch5-gusev.obr39.ru

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «07» 07 20 22г.

Фр - н 377

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ № 5»
Т.В. Журило
от «07» 07 20 22г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Симонов Артур Юрьевич,
тренер-преподаватель

Пояснительная записка

Данная программа реализуется в *физкультурно-спортивной* направленности.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте 9-10 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 108 часов.

Форма обучения - очная.

Режим, периодичность и продолжительность занятий - 3 занятия в неделю продолжительностью по 45 минут каждое занятие. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Программа предусматривает индивидуальные, групповые, дистанционные формы работы с детьми. Состав групп: 12 - 15 человек.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а

также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

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.

Задачи:

Образовательные:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить 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 остановку мяча;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить технику ведения мяча;
- освоить технику ударов по воротам;
- закрепить технику владения мячом и развить координационные способности;
- освоить тактику игры.

Развивающие:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные способности;
- развить выносливость;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Принципы:

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их

техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Отбор содержания данной программы строился на следующих принципах:

- принцип наглядности;
- принцип научности;
- принцип доступности и посильной трудности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

Планируемые результаты

Обучающийся будет уметь:

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного проведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 8 | 8 | 0 | опрос |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.2 | Развитие футбола в России и за рубежом | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.3 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.6 | Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.7 | Установка перед игрой и разбор проведенной игры. | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 1.8 | Места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | 0 | опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 18 | 0 | 18 | Игры, соревнования |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 0 | 20 | Игры, соревнования |
| 4. | Техническая подготовка | 24 | 0 | 24 | Игры, соревнования |
| 5. | Тактическая подготовка | 20 | 0 | 20 | Игры, соревнования |
| 6. | Учебные и тренировочные игры | 4 | 0 | 4 | Игры, соревнования |
| 7. | Контрольные игры и | 5 | 0 | 5 | Товарищеские |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|-----|-----------------------|
| | соревнования | | | | соревнования |
| 8. | Подготовка и сдача контрольных нормативов | 9 | 0 | 9 | Контрольные испытания |
| | Всего | 108 | 8 | 100 | |

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка, 8ч

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание

самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

2. Общая физическая подготовка, 18ч

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка, 20ч

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

4. Техническая и тактическая подготовка, 44ч

- Техника передвижений
- 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 нападения:

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

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Учебные и тренировочные игры, 4ч

6. Контрольные игры и соревнования, 5ч

7. Подготовка и сдача контрольных нормативов, 9ч

Календарный учебный график

| № | Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» |
|---|------------------------------------|--|
| 1 | Начало учебного года | 01 сентября |
| 2 | Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель |
| 3 | Продолжительность учебной недели | 6 дней |
| 4 | Периодичность учебных занятий | 3 раза по 1 часу в неделю |
| 5 | Количество часов | 108 часов |
| 6 | Окончание учебного года | 31 мая |
| 7 | Период реализации программы | 01.09.2022 - 31.05.2023 |

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета;

Кадровое обеспечение реализации программы.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование.

Материально-техническое обеспечение программы

Отделение футбола должно быть укомплектовано следующим минимумом спортооружений, оборудования и инвентаря:

- Футбольное поле размером 100 x 60 м с искусственным покрытием;
- Кроме стандартного поля, желательны игровые площадки 90 x 50 м, 60 x 80 м, 40 x 20 м;
- Спортивный зал размером не менее 40 x 30 м;
- Переносные ворота стандартного размера и уменьшенных размеров (5x2 м, 3x2 м, 1,1x1 м), при этом ворот самого маленького размера должно быть не менее 4 штук;
- Тренировочная стенка (отражающий щит);
- Футбольные мячи № 3-5, а также волейбольные и теннисные мячи не менее одного мяча на двух занимающихся;
- Набивные мячи массой 1 -2 кг;
- Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета;
- Игровая форма;
- Видеотехника;
- Методическая литература.

Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: - укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый мини-футболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки мини-футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования ее. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

Механизм оценивания образовательных услуг

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. от 30 сентября 2020 года)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Постановление от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986. - 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
4. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
5. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Список литературы для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Мини - футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. - (Азбука спорта).