

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №_1_ от _29.08.2024_



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»
физкультурно-спортивной направленности
для детей от 6,6 лет
нормативный срок освоения -1 год

Составитель: Фоменко Д.В., учитель
физической культуры, 1 кв. кат.

п. Первое Мая, Балахнинский район
Нижегородская область
2024г

Пояснительная записка

В настоящее время **футбол** является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей России и нашего поселка. Миллионы людей посещают стадионы или припадают к экранам телевизоров, следя за матчами своих кумиров – футболистов из сборной России. Не отстают от взрослых и юные: дети, подростки, юноши. Наряду с мальчишками, все больший интерес к футболу проявляют девочки. Многие ребята нашего поселка ровняются на своих кумиров, игроков «Зенита» В.Радимова, А. Кержакова, А. Аршавина, В.Малафеева, которые из никому не известных ребят с ленинградских окраин, смогли стать футбольными мастерами европейского масштаба, самодостаточными и популярными людьми, высокооплачиваемыми специалистами. Все это делает футбол социально значимым и чрезвычайно востребованным в настоящее время видом спорта. Нельзя забывать и о том, что футбол активно способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и точности движений, ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Огромная тяга детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий футболом, воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности, процветают насилие, наркомания, презрение к более слабому, материально не обеспеченному или социально не защищенному человеку. Все эти пороки, к сожалению, рвутся и в общеобразовательные школы нашего поселка, тем важнее противопоставить им такое сильное оружие, как футбол.

Данная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на самый широкий круг обучаемых. С ее помощью можно заниматься футболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки в возрасте от 6,6 лет и старше. В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. Образовательная программа «Футбол (мини-футбол)» составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей младшего, среднего и старшего звена (6-17 лет) и рассчитана на 1 год при 68 ч -2 ч занятий в неделю. Количество человек в группе от 12чел.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Цели программы:

- Воспитание гармонично развитой личности, с чувством гражданской ответственности и активной жизненной позиции, посредством приобщения к занятиям футболом;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики футболиста;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

Детская группа (6-12 лет):

- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений, принятых в футболе (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Подростковая группа (13-17 лет):

- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую способность (выносливость);
- совершенствовать технику движений, принятых в футболе (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики футболиста;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в спорте, выполнять разрядные нормативы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			дата
		всего	теоретические знания	практические знания	
1	2	3	4	5	6
1	Развитие футбола в России. Участие в чемпионатах мира	2	2	-	
2	Гигиена занятий и режим дня спортсмена	2	2	-	
3	Основы техники футбола	2	2	-	

4	Основные методики обучения техники и тактики	2	2	-	
5	Правила техники безопасности и оказание ПМП	2	2	-	
6	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь	4	4	-	
7	Правила соревнований	2	2	-	
8	ОФП	12		12	
9	Значение СФП. ОФП	2		2	
10	Упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости	2		2	
11	Технико - тактические действия (ТТД) в игре в футбол: удары по мячу ногами	4	2	2	
12	Технико - тактические действия (ТТД) в игре в футбол: удары по мячу головой	2		2	
13	Технико - тактические действия (ТТД) в игре в футбол: тактические особенности мини-футбола	2	1	1	
14	Технико - тактические действия (ТТД) в игре в футбол: обманные движения. Ведение и обводка.	2		2	
15	Технико - тактические действия (ТТД) в игре в футбол: удары по воротам	2		2	

16	Технико - тактические действия (ТТД) в игре в футбол: отбор мяча путем согласованных действий	4	2	2	
17	Технико - тактические действия (ТТД) в игре в футбол: владение индивидуальной техникой	4	2	2	
18	Культурно-массовая работа (спортивные игры)	6		6	
19	Тесты по развитию физических качеств: силы и выносливости	2		2	
20	Выполнение контрольных требований и нормативов	8		8	
21	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			
	Итого:	68	23	45	

Содержание программы.

1. Развитие футбола в России.

Возникновение футбола. Зарождение футбола в России. Участие наших спортсменов в чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня футболиста. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники футбола.

Классификация основных приемов. Понятия об основных движениях футболиста. Техника выполнения основных движений в различных ситуациях.

4. Основа методики техники и тактики футболиста.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений футболиста. Учёт погодных условий.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для футбола (л. атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: обмундирования, обуви.

7. Правила соревнований.

Правила игры в футбол. Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

8. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице, ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

9. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнения на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами легкой атлетики. Имитационные упражнения для совершенствования обводок.

10. Общие основы методики обучения техники и тактики футболиста.

Правила игры. Удары по мячу ногами. Остановки мяча. Удары по мячу головой. Понятие о технике и тактике футболиста. Тактические особенности мини-футбола. Обманные движения (финты). Ведение и обводка. Удары по воротам. Передача мяча. Тактические комбинации. Отбор мяча посредством согласованных действий. Тактика игры вратаря. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

11. Культурно-массовая работа.

Проведение вечеров, туристических походов (однодневных, многодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных игр и соревнований.

12. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Преодоление дистанций: 1км, 2км, 3км, 5км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

13. Участие в соревнованиях.

Школьных, районных, городских, областных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и футболом, их целевое назначение и применение в быденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям футболом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по футболу;
- выполнять приемы страховки и само страховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по футболу;
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой футболиста (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Качество полученных знаний и умений проверяется через итоговый контроль:

По теории: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Участие в соревнованиях по футболу, мини-футболу школьных, районных, областных.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Организация занятий с юными футболистами, подбор средств и методов их обучения, определение степени нагрузки, проводится с учетом возрастных особенностей детского организма.

К группе занимающихся от 6-12 лет наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений, постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр, ставятся перед ними конкретные и перспективные цели.

Основными методами обучения юных футболистов являются:

1. наглядный метод обучения, включающий в себя:

Показ, исполнение педагогом и (или) лучшими обучаемыми определенных приемов и упражнений. Показ видеоматериалов.

2. словесный метод обучения: беседы, встречи со специалистами футбола и видными спортсменами, ветеранами спорта, чтение книг, анализ событий, происходящих в современном футболе.

3. практические методы обучения: тренировки, товарищеские и учебные игры.

В ходе реализации данной образовательной программы также активно используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию, которую до них доводит тренер.

Репродуктивные методы обучения: дети на тренировках самостоятельно воспроизводят освоенные приемы и изученные упражнения.

Частично-поисковые методы обучения: дети коллективно, в составе футбольной команды, разрабатывают новые тактические схемы игры, предлагают расстановку игроков на футбольном поле, самостоятельно определяют или изменяют игровые функции отдельных членов команды.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры, правил футбола.

При этом воспитательная работа проводится в тесном контакте с родителями и учителями и во внеурочное время в форме бесед и встреч с детьми и родителями, коллективных просмотров футбольных матчей, совместных поездок за город и т.п. В воспитательной работе уделяется индивидуальное внимание к трудным подросткам: доброжелательность, терпение, и выдержка педагога и единый комплекс требований, предъявляемых к занимающимся со стороны тренера, семьи и школы.

По окончании данной образовательной программы обучаемые могут перейти к учебно-тренировочным программам обучения футболу. Наиболее перспективные воспитанники, по согласованию с их родителями, передаются в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу с целью совершенствования спортивного мастерства.

В летний период необходимо хотя бы на месяц вывозить занимающихся в спортивно-оздоровительный лагерь, что позволит многократно усилить положительные качества и навыки, вырабатываемые в учебное время.

В составе команды мальчиков могут заниматься несколько одаренных девочек, при наличии 5-8 и более перспективных девочек, желающих заниматься футболом, следует проводить с ними отдельные тренировки, создав специальную группу по отдельной образовательной программе.

Материальная база.

- Крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,
- футбольное поле,
- теплые раздевалки,
- комната для тренера и судей,
- помещение для хранения инвентаря и спортивной формы,
- футбольные, мини-футбольные ворота, -мячи,
- сетки,
- форма,
- манишки,
- скакалки,
- аптечка,
- свисток,
- секундомер.

Список литературы:

Список литературы:

1. Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянска школа, 1990.
2. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2001.
3. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 1971
- 4.. Цирик Б.Я.Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 1988.
5. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 1970
- 6.. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 1974
7. « Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2001