

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
Утверждаю:
методического (педагогического) совета
от «30» августа 2023г.
Протокол N 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «Байкаловская спортивная школа»
№ 82/1 от «30» августа 2023г.

Никишина С.В. *су*



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-
спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: тренер-
преподаватель

Короленко Дмитрий Владимирович

с. Байкалово
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол" составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726- р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП "О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области".
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д "Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года".
- Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области" .
- Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность, данной программы является, что в настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма,
- обеспечивается правильное, физическое развитие,
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Отличительные особенности данной программы является, что на занятиях на стартовом этапе учитывается, что мальчики 10-14 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому применяется индивидуальный подход к занимающимся. Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Адресат общеразвивающей программы предназначен для футбольного кружка учреждений дополнительного образования и предусматривает изучение «базового» уровня группой 10-15 детей, в возрасте 10-14 лет, Возрастные особенности детей младшего школьного возраста требуют использования игровой формы деятельности. Поэтому игровой метод имеет ряд преимуществ. Игра — естественное состояние, потребность детского организма, средство общения в совместной деятельности детей, она создает положительный эмоциональный фон.

При проведении занятий следует ориентироваться на наиболее активных детей, однако надо стремиться к тому, чтобы основная масса занимающихся также усваивала данный материал. На последнем занятии проводится итоговое занятие, на котором рассматриваются достижения каждого учащегося.

Обучение футбольной игре является сложным и трудоемким процессом. Поэтому очень важно довести до сознания детей то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в футболе. Эту мысль педагог должен постоянно подчёркивать во время занятий в кружке. Программа занятий по футболу предусматривает в кратном, описательном виде усвоение основ знаний по теории и практике

игры в футболе. Наряду с теоретическими знаниями обучаемые должны приобрести опыт практической игры, выступая в различных спортивных соревнованиях.

Наряду с этим в кружке ведётся работа по правильной организации досуга детей, воспитанию у них активности, развитию норм и принципов нравственного поведения.

Режим занятий; На базовом уровне занятия проходят 2 раза в неделю, по 2 часа, с перерывом между занятиями 10 минут.

Объем общеразвивающей программы; продолжительность образования на стартовом уровне 144 часа

Срок освоения общеразвивающей программы: 1 год

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Уровневость: «стартовый», «базовый» и «продвинутый» уровни.

1 «Стартовый уровень». Предполагает - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

2 «Базовый уровень». Предполагает улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

3 «Продвинутый уровень». Предполагает специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд

Формы обучения: групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа, лекции, мастер классы, практические занятия, соревнования и т.д.

Формы подведения результатов: беседа, мастер класс, практическое занятие, соревнование и на их основе присвоение спортивных разрядов.

Цели: «стартового уровня»

1. Развитие самостоятельности.
2. Заложение основы гармоничного развития детей и расширить их представление об окружающем мире, приобщить детей к общечеловеческим и культурным ценностям

3. Социально-личностное развитие ребенка и его творческие способности посредством обучения игре футбол

Задачи: «стартового уровня»

1. Обучить основам футбольной игры;

2. Развить стремления детей к самостоятельности, расширение кругозора;
3. Привить любовь к занятиям спорта и к футболу в частности.
4. Познакомить учащихся с историей зарождения и развития футбола в Мире и нашей страны;

Цели: «базового уровня»

1. Воспитать и развить такие качества как настойчивость, целеустремленность, находчивость, внимательность, уверенность, волю, трудолюбие, чувство коллективизма;
2. Физическое развитие личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игры в футбол.

Задачи: «базового уровня».

Развить способность к самооценке и самоконтролю.
 Воспитать отношение к футболу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную направленность;

-прививание спортсменам понимания того, что эффект обучения и совершенствования в наибольшей степени зависит от систематичности обучения. Бессистемные занятия не позволят им вырасти в квалифицированных игроков;

- закладку фундамента физической подготовленности и развития координационных способностей;
- обучение базовым техническим элементам и простейшим игровым приемам;
- приобретение соревновательного опыта.

Цели: «продвинутого уровня»

1. Подготовка квалифицированных спортсменов (получение спортивного разряда)

Задачи: «продвинутого уровня».

1. выявление у обучающихся навыков, необходимых для игроков разного амплуа;
2. Выработать у детей умение применять полученные знания в практической игре.

Учебно-тематический план на первый год обучения (144 часов)

№ П/П	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры	2	2		Контрольная работа.
2	История развития	2	2		Контрольная

	футбола в мире и в России				работа.
3	Общая физическая подготовка	40		40	Контрольная работа.
4	Техническая подготовка	46	2	44	Контрольная работа.
5	Учебная двусторонняя игра	12		12	Контрольная работа.
6	Тактическая подготовка	10	4	6	Контрольная работа.
7	Участие в соревнованиях	20		20	Результаты
8	Восстановительные мероприятия	8		8	Контрольная работа.
9	Выполнение контрольных нормативов	4	2	2	Контрольная работа.
10	Итого	144	12	132	

Содержание.

1. Изучение правил игры в футбол. Правила техники безопасности при игре.
2. История возникновения футбола и развитие его в России. Познавая историю и развитие футбола, учащиеся развиваются как в плане культуры, так и эстетически.
3. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
4. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнять удары по мячу ногами. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные 22 движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
5. Учебные двусторонние игры проводятся регулярно в учебных целях, незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий в нападении, в защите.
7. Участие в соревнованиях. Желание соревноваться выражено в подростках особенно ярко. Футбол дает такую возможность. Учащиеся соревнуются не только между собой, но и участвуют в районных и городских соревнованиях, где выполняют спортивные разряды.

8. Восстановительные мероприятия – одна из важных составляющих в футболе. Правильные восстановительные мероприятия помогают футболисту избежать серьезных травм и стабильно демонстрировать хорошую игру.
9. Выполнение контрольных нормативов. В конце учебного года учащимся предлагаются для проверки их знаний контрольные задания, по пройденным темам данного года подготовки.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- перерабатывание полученной информации: наблюдение и умение делать самостоятельные выводы;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- обогащение двигательного опыта;
- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;

- умение делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;
- умение добывать новые знания: находить необходимую информацию в предложенной литературе.

Материально-техническое обеспечение.

Специализированные площадки:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы;
2. Игровой зал;
3. Тренерская комната;
4. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;
5. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2шт;
4. футбольные ворота 1,5х2 2шт;

5. стойки для обводки 20 шт;
6. отражающие стенки 2шт;
7. легкоатлетические барьеры 10шт.
8. координационная лестница 4 м 1 шт

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. компрессор для накачивания мячей;
9. игровая форма двух цветов.

Информационное обеспечение

Педагог обеспечивается необходимыми методическими и учебными пособиями по каждой из тем теоретической части учебно-тематического плана (см. список литературы).

Для работы по практической части учебно-тематического плана учащиеся обеспечиваются бланками, протоколами, таблицами, схемами и т.п., а также комплектом картотек практических заданий по всем теоретическим темам учебно-тематического плана, соответствующим годам обучения.

Кадровое обеспечение

27 июня 2016 года закончил обучение в Екатеринбургском колледже физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» г. Екатеринбург и получил специальность педагога по физической культуре и спорта.

Форма аттестации и контроля

Сентябрь - проверка, какие есть знания (на основе выполнения общеразвивающих упражнений и простых технических приемов в футболе).

Январь – проверка знаний (на основе выполнения общеразвивающих упражнений и простых технических приемов в футболе)

Май - итоговая аттестация (проведение контрольных испытаний по всем разделам, изученных в учебном году).

Список литературы для педагога.

1. Чанади А. Футбол. Тренировка. М.: «ФиС», 1985.

2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – 212 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.]

Список литературы для учащихся.

1. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2006.
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/ М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2006.