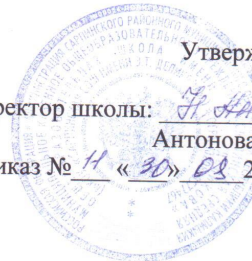


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сарпинская средняя общеобразовательная школа имени Э.Т.Деликова»**

359404, Республика Калмыкия, Сарпинский район, пос.Салын-Тугтун, ул.Школьная,1
Тел.: (84741)38172, E-mail: sarp.57@mail.ru



Утверждаю:

Директор школы: Н.Э. Антонова

Антонова Н.Э.

Приказ № 4 «30» 08 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации - 1 год

п.Салын Тугтун, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства.

Занятия спортом важны для детей и подростков, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка, так как этот возраст наиболее подвержен негативным воздействиям социума. Подрастающему поколению, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, а свободное время – бесцельно в интернет-сети, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства детей наблюдаются ухудшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ и увеличение веса, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма детей, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы футбол занимает одно из ведущих мест. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Занятия футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам приемам игры в футбол.

Таким образом, основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. **Актуальность** программы заключается в существовании в настоящее время проблемы сохранения, восстановления и поддержания здоровья населения, а особенно, здоровья детей. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не столько технико – тактическая подготовка юных футболистов, как общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития каждого обучающегося.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.12 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", СанПиН 2.4.4.3172-14, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Сарпинская СОШ имени Э.Т.Деликова».

Программа «Футбол» носит физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на год обучения. Возраст обучающихся от 7 до 16 лет. Количество занимающихся в группе – 10 человек. Группа может быть разновозрастная, при работе в такой группе применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Обязательным условием зачисления в группу является разрешение врача, то есть наличие медицинской справки с допуском к занятиям.

Цель:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

Задачи

обучающие:

- овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- формирование начальных знаний по истории футбола в России и за рубежом;
- формирование системы двигательных умений и навыков;

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование рациональной осанки;
- коррекция отдельных особенностей телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие познавательных способностей, волевых качеств;

воспитывающие:

- формирование интереса и любви к физической культуре;
- формирование чувства командного духа, ответственности перед командой;
- воспитание положительных качеств характера, взаимопомощи, чувства дружбы и товарищества, уважения к сопернику;
- воспитание самодисциплины и организованности;
- формирование коммуникативных навыков.

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2 часа, всего 68 часов.

Ожидаемые результаты программы «Футбол».**По окончании программы обучающиеся должны:**

- знать историю развития футбола;
- соблюдать правила личной гигиены, закаливания;
- знать правила игры футбола;
- знать технические и тактические действия игроков;
- уметь подбирать мячи соответствующие возрасту;
- зрительно ориентироваться на мяч, на своих партнеров;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности на занятиях.

Формы контроля

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого на менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.

- тестами на технику такими как удары по мячу на дальность с попаданием - в заданный коридор (мишень) или выполнение передачи мяча быстро перемещающемуся партнеру так, чтобы мяч попал ему точно на выход - в ноги. Для оценки техники ведения мяча

используются множество различных тестов: огибание пяти стоек, установленных в 10 м одна от другой в углах и в центре квадрата на скорость; рывок на 20 м с мячом, обводя четыре стойки, расположенные в 2 м одна от другой; затем - рывок на 10 м и удар в мишень (или в заранее указанный сектор ворот) с линии штрафной площади, регистрируют время выполнения теста до нанесения удара по мячу и точность попадания мяча в цель и т.п.

- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;

- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все обучающиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: декабрь, май первого года обучения, итогового контроля: май второго года обучения. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

Учебно – тематический план

| № | Наименование раздела | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|--------------|--------------------------------------------|--------------------|--------|----------|---------------------------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Беседа, тестирование |
| 2. | Правила игры в футбол. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, тестирование |
| 3. | Место занятий, оборудование. | 4 | 2 | 2 | Устный опрос |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка. | 24 | 2 | 22 | Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Техника игры в футбол. | 16 | 2 | 14 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 6. | Тактика игры в футбол. | 16 | 2 | 14 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 7. | Заключительное занятие | 2 | - | 2 | Наблюдение на товарищеской игре. |
| Итого | | 68 ч. | | | |

Содержание программы

Вводное занятие.

Режим работы объединения. Ознакомление с планом работы.
Техника безопасности на занятиях.

Значение физической культуры. Личная гигиена. Борьба с вредными привычками.
Закаливающие процедуры. Режим дня.

Правила игры в футбол.

Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Место занятий, оборудование.

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.

Общая и специальная физическая подготовка.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Группировка в присяде, сидя, лежа на спине. Прыжки в полуприсяде. Прыжки с места в длину, вверх, с разбега, тройной. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Ловля, передача мяча, ведение. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу

ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание, из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег по пересеченной местности (1500 м.) Бег медленный, повторный. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание малого мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой, дистанционной скорости.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Техника игры в футбол.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений, отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника, вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой, падения перекатом.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободном месте с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие 2-х и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков

при розыгрыше противников стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных матчей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

1. Подготовительная часть - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе (упражнения аэробной направленности).

2. Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

3. Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется 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 одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых футболисту, - его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствования. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким, поэтому на него отводится программой большая часть

времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Материально-техническая база.

Для проведения тренировочных занятий требуется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, переносные мишени, переносные ворота, отражающие стенки.

Список используемой литературы:

Список литературы для педагога:

- Голомазов С., Б. Чирва., «Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры»./М., «ТВТ Дивизион», 2008
- Грибачёва М., В. Круглыхин., «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола»./ М., «Человек» 2010
- Кузнецов А.. «Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)», М., «Олимпия»/«Человек» 2008
- Кузнецов А., «Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет)», М., «Олимпия»/«Человек», 2010
- Чесно Ж.-Л., Ж. Дюрэ «Футбол: обучение базовой технике» М., «ТВТ Дивизион», 2006
- Чирва Б., С. Голомазов «Универсальная техника атаки» М., «СпортАкадемПресс», 2000
- Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет» М. РГУФК, 2004
- А. Шамардин, И. Солопов, А. Исмаилов «Функциональная подготовка футболистов», Волгоград, 2000г.

Список литературы для детей:

- Дасаев Р, Львов А., «Мы все - одна команда», КНИГА, НАПИСАННАЯ СОВМЕСТНО С ДРУЗЬЯМИ И СОПЕРНИКАМИ./ Москва., Физкультура и спорт 1992 г.
- Журнал «Футбол» издается ежемесячно.
- Симонян Н., «Футбол – только ли игра?». Книга о футболе.
- Старостин А., Повесть о футболе, Изд-во «Советская Россия», 1973 г.
- Коростелев Н.Б.: «Шаг за шагом» Москва «Молодая гвардия», 1990 г.
- Коротков М.И.: «Подвижные игры во дворе» Москва «Знание», 1990 г.
- Лаптев А.П.: «Закаляйтесь на здоровье» Москва «Медицина», 1991г.
- Лебедев Л.Г., А.Э. Немировский: «А ваше решение?» Москва: «Советский спорт», 1990 с.