Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____Т.Н. Моргачева

Приказ № 129 от 31.08.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Кожаный мяч»

(для обучающихся 12-15 лет)

Срок реализации – 1 год

Программу составил:

Учитель физической культуры Захаров А.Н.

2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол разработана и утверждена МБОУ СОШ с. Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

В основу разработки учебной программы положены примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮШОР по футболу, допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта». Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по футболу в МБОУ СОШ с. Тербуны и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Футбол – самый популярный вид спорта в мире. Развитию футбола уделяется огромное внимание во всех странах. Вкладываются огромные деньги и труд в развитие данного вида спорта. Огромное количество детей в мире стремятся попасть в лучшие футбольные академии, особенно в европейские. Футбол способствует всестороннему развитию личности ребенка. Его постоянное общение со сверстниками помогает развивать не только физические качества, но и интеллект. Не став профессиональным футболистом ребенок приобретает определенные навыки, которые не помешают ему в жизни. Футбол дает шанс ребятам из самых бедных стран и небогатых семей стать в жизни успешным человеком, хорошо зарабатывать, а главное получать удовольствие от выполнения своей работы, играя в любимую игру - «Футбол».

Актуальность программы заключается в том, что ребенок систематически занимаясь в спортивной секции специализированного учреждения укрепляет свое здоровье, а в частности опорно – двигательный аппарат, сердечнососудистую систему, дыхательную систему. В теплое время года занятия проводятся на свежем воздухе, что положительно влияет на организм юного футболиста. Ребенок развивается как личность, находясь в коллективе, это помогает выявлять лидеров и возможно будущих игроков профессиональных клубов. Футбол очень динамичная, зрелищная игра, где каждый хочет и главное может проявить себя.

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
3. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
4. выявление одаренных детей.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по футболу;

1. вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых и соревновательных режимов;

2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной.

Формы и методики педагогического воздействия

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Оригинальность и новизна программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к футболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личносто-психологические характеристики.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности МБОУ СОШ с. Тербуны. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю, формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни.

Цель, задачи, отличительные особенности программы

Цель программы – оздоровление и развитие физических качеств детей через занятия футболом.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом, к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств (товарищества, партнерства, взаимовыручки, ответственности, дисциплинированности);
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение минимумом теоретических знаний по футболу основам спортивного режима, нормам гигиены спорта;
- выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий футболом;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей 12 - 14 лет

Сроки реализации программы – 1 год.

Общее количество часов по программе

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели). Учебный год начинается 1 сентября и завершается 25 мая. Объём программы – 68 часов, периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая и др.

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

По окончании годичного образовательного процесса дети должны уметь:

-выполнять обще беговые упражнения;

- выполнять передачу мяча партнеру внутренней частью стопы;
- выполнять остановку мяча подошвой, внутренней частью стопы, внешней;
- пробегать 3 км;
- выполнять удар по воротам внутренней частью подъема, внешней;
- выполнять ведение мяча змейкой вокруг фишек;
- выполнять беговые упражнения на координационной лестнице;

Способы проверки результативности

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений, тестов.

Контрольные упражнения и тесты проводятся 2 раза в год.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)

4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844
"О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

2. Содержание программы

Организация занятий

Занятия в объединении проводятся в соответствии **с календарным учебным графиком:**

Количество занятий в неделю – 2 раза.
Продолжительность занятий – 2 часа
Длительность учебного часа – 45 минут
Количество учебных недель - 34 недели
Наполняемость учебной группы –8 - 15 человек

Содержание изучаемых курсов

Курс «Технико-тактическая подготовка»

- Теоретические сведения по футболу.

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий футболом на организм детей. Судейство, расстановка.

-Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами

- удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу

- удары по летящему мячу

- остановки мяча различными способами

- ведение мяча и обманные движения (финты)

- отбор мяча

- выбрасывание мяча

техника игры вратаря.

- амплуа игрока.

- выбор своего амплуа.

- выполнение тактических действий на своем игровом месте.

-Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактический действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников; организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Судейская практика. Учебные игры.

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов; Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Курс - физическая подготовка

-Общая физическая подготовка.

Направлена на выполнение требований которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов. ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты. «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель».

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Различные виды беговых упражнений.

- Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусьями. Упражнения для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

- Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».
- Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.

- Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.
- Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя
- Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.
- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальни рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибом.

3. Учебно - тематический план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов	
		В неделю	В год
1	Технико-тактическая подготовка	2	50
2	Физическая подготовка	2	18
3	Итого	4	68

Промежуточная аттестация

Сроки проведения – октябрь, май
Форма проведения – контрольные упражнения, тесты.

График проведения промежуточной аттестации

Название курса	Основы футбола	Специальная подготовка
Дата проведения		

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.

4. Знают основные правила игры в футбол.

5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.

7. Умеют оценивать игровую ситуацию.

8. Осуществляют переход от обороны к атаке.

9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.

10. Умеют оценивать свои игровые действия.

11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

12. Приобретают практику судейства игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

4. Методическое обеспечение программы

4.1 Методическое обеспечение

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно - воспитательной работы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы футбола	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, практический, объяснение правил игры, тренировки наглядный показ педагогом	Видеоролики, спортивный инвентарь	Текущий, итоговый, тест, зачет сдача нормативов, игра
2	Специальная подготовка по футболу	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный, практический, тренировки наглядный показ педагогом	Плакаты, схемы, учебные видеоролики	Текущий, итоговый, тест, зачет сдача нормативов, контрольные игры

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

-словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);

-практический (занимательные упражнения, игры и др.);

-наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-репродуктивный (работа по образцам);

-частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения, применяемые педагогами МБОУ СОШ с. Тербуны при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»:

Технология развивающего обучения
Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
Игровые технологии
Здоровьесберегающие технологии
Технологии обучения здоровому образу жизни
Технология раскрепощенного развития детей
Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» МАУ ДО ДЮСШ с. Волово использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» является МБОУ СОШ с. Тербуны.

Спортивный инвентарь:

1. Футбольные мячи
2. Набивные мячи
3. Координационная лестница
5. Фишки
6. Переносные тренировочные ворота
7. Скакалки
8. Боссуплатформа
9. Гимнастические скамьи

Используемая литература:

для учителя:

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
3. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
5. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
6. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.

для обучающихся:

1.Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.

2.Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.

3.Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.