

муниципальное казенное образовательное учреждение
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С.Шпагина»
г. Вятские Поляны Кировской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Лицей с
кадетскими классами имени
Г.С.Шпагина»
города Вятские Поляны
Кировской области
Е.Б.Суелова
Приказ № 98 от 30.08.2023.



Дополнительная образовательная программа
по футболу

(11-12 лет)

на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Ананин Д. В.,
учитель физкультуры

Вятские Поляны
2023

Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Занятия рассчитаны на обучающихся 11-12 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Практическая значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и её направленностью на развитие личности обучающегося.

Связь с уже существующими по данному направлению программами: дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Направленность дополнительной образовательной программы по футболу физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры футболу.

Задачи:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
- Совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в беге, прыжках, метании и плавании.
- Прививать интерес к занятиям по футболу.

- Воспитывать спортивное трудолюбие и волевые качества;
- Изучать основные приемы техники игры и простейшие тактические действия в нападении и защите.
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Возраст детей: 11-12 лет, 5 классы

Сроки реализации: 1 год

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Режим занятий: один раз в неделю по одному часу.

Ожидаемые результаты.

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;

- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Учебно-тематический план

Раздел	Тема	Кол-во часов	теория	практика
1. Теоретическая подготовка	Техника безопасности во время и после занятий. Физическая культура. Техническая подготовка и спорт в России. История развития футбола	1	1	1
2. Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей	1		
	Упражнения на развитие ловкости	1		1
	Спортивно-силовая тренировка	1		1
	Скоростная подготовка	1		1
	Упражнения на развитие скорости	1		1
	Силовая подготовка	1		1
4. Техническая подготовка	Жонглирование мяча	3	1	2
	Игра в квадрат	2	1	1
	Ручной мяч	2	1	1
	Передача мяча в парах. Удары по воротам.	1		1
	Технико-тактическое занятие	1		1
	Передача мяча в тройках	2		2
	Двухсторонняя игра	1		1
	Удары с различных позиций	1		1
	Двухсторонняя игра	2		2
3. Тактическая подготовка	Тактика нападения.	2	1	2
	Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков.	4	1	3
	Тактика защиты.	1		1
	Взаимодействие игроков.	2	1	1
5. Соревновательная практика	Первенство школы по футболу. Товарищеские встречи по футболу (городские школы). Городская спартакиада школьников	3		3
ИТОГО: 34ч				

Содержание дополнительной образовательной программы

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя пять разделов:

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития футбола
3. Основные правила игры футбол
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.
Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
5. Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощенным правилам.

Техническая подготовка

Удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка

Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Список литературы

1. Футбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;