

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Совхозная средняя общеобразовательная школа №10»



Утверждаю:

Директор

МАОУ «Совхозная СОШ №10»

О.В. Михеева
Приказ № 100 от 28.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мастер футбола»

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Стуликов Иннокентий Антонович,
педагог дополнительного образования

п. Совхозный, 2021

Пояснительная записка

Программа составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Устав МАОУ «Совхозная СОШ № 10»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах МАОУ «Совхозная СОШ № 10»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области (утверждено директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.)

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Актуальность. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Отличительные особенности. Обучение умениям использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

Адресат общеразвивающей программы: возраст детей, участвующих а реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 10-16 лет;

Число детей в группе: минимальное 8 чел., максимальное 15 чел.;

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 акад. часу (40 минут);

Годовой объем общеразвивающей программы: 144 учебных часа;

Срок освоения программы: 9 календарных месяцев;

Уровень программы: базовый;

Форма обучения очная;

Цель и задачи программы:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия футболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие (точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

4. Занятия спортом помогут в самоопределении и будущей профессии.

Учебный план

№ п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Знакомство с правилами по ТБ.	4	1	3	Тестирование
2	Техническая подготовка	57	12	45	Зачет
3	Тактическая подготовка	59	12	47	Командный зачет
4	Физическая подготовка	17	4	13	Тестирование
5	Сдача контрольных нормативов	7	1	6	Тестирование
Итого		144	30	114	

Содержание программы

Тема 1. Введение в программу

Теория: Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Практика: Выявление уровня первичной подготовки. Отработка правил игры по футболу.

Тема 2. Техническая подготовка

Теория: На начальном этапе главной задачей технической подготовки является ознакомление (этап первоначального обучения) обучающихся с основными техническими приемами т.е. предварительная подготовка. Успешное решение этой задачи способствует формированию у них стойкого интереса к футболу.

Практика: Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения - ударами по мячу ногой в следующей последовательности:

Тема 3. Тактическая подготовка

Теория: Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Практика: решение проблемы выбора наиболее эффективного варианта построения игры и разработки наиболее рациональных вариантов тактических атакующих и

оборонительных действий футболистов в отдельных игровых ситуациях.

Тема 4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Планируемые результаты:

В конце изучения планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

1. Учащиеся приобретут теоретические знания в области физической культуры и спорта, в том числе футбола.
2. У учащихся сформируется компетенции здоровьесбережения в сфере физического развития.
3. У учащихся повысится уровень техники владения мячом и применения тактических приёмов в игре.

Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

спортивный зал;

- мячи футбольные (10 шт);
- форма для занятий по футболу;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка;
- фишки тренировочные
- гимнастическая лестница;
- свисток.

Дополнительные занятия рассчитаны на один учебный год.

Форма занятий - групповая, подгрупповая.

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;
- медицинские показания;
- психофизиологические особенности ребенка

Преподаватель, ведущий занятия, должен изучить медицинскую карту ребенка, вести педагогический контроль над уровнем физического развития и состояния здоровья ребенка.

Группы занимающихся формируются по 8-15 человек, возможны занятия подгруппами по 4-5 человек.

Для занятий оборудован зал с необходимым спортивным инвентарем: гимнастические коврики, гимнастические палки, ленты, обручи, маты, стенки, скамейки. Зал отвечает всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, инвентарь, оборудование).

Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий. Так же в журнале отмечается объём учебного материала, педагогический контроль, достижения занимающихся. Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования;

Методические материалы:

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по футболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Регламент проведения игр по футболу различных уровней.

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по футболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по футболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Список литературы:

1. Школа испанского футбола : [перевод с испанского Кочетковой Е.]. — Москва : Эксмо, 2015. — 192 с. — (Спорт. Лучший мировой опыт).
2. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. МАССОВЫЙ ФУТБОЛ. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС). – Москва, 2013г

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011.
2. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002.
3. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
4. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС»

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

Официальный портал Российского футбольного Союза. [Электронный ресурс] (<https://rfs.ru/>).

**Приложение.
Нормативы, контрольные точки**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упра жнен ие	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упра жнен ие	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	