Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7 с. Прохладное Надеждинского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «УТВЕРЖДАЮ»Директор\_\_\_\_\_\_\_ Ибрагимова М. И.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

«ФУТБОЛ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: \_7-11\_ лет

Срок реализации программы: \_2\_ года

Родькин Евгений Николаевич,

Тренер-преподаватель

с. Прохладное

2021г.

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**: программа учитывает рекомендации современных методик и детских тренеров.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности**: данный вид спорта является самым и массовым в мире. В игре в футбол игрок развивает не только двигательные качества (быстрота, ловкость, выносливость, …), но и творческие, умственные. В данной программе «Начальной подготовки» дети познают азы футбола с помощью подвижных игр с мячом и без.

**Адресат программы:** данная программа нацелена на школьников с 7-11 лет или для 1-ого года обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- режим занятий – 3 раза в неделю по 3 академических часа.

- после успешного первого года обучения есть возможность и условия зачисления в группу второго и последующих годов обучения;

- продолжительность образовательного процесса: объём – 210 часов на каждый учебный год. 2 года реализации для Начальной подготовки учащихся, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие двигательных и умственных качеств у школьников 7-11 лет в СОШ №7 через подвижные игры с мячом.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. сформировать положительное отношение к ЗОЖ

2. воспитать высокие моральные и волевые качества личности

**Развивающие:**

1. укрепить здоровье и всесторонне развить детей

2. расширить сферы спортивно-культурных контактов детей

**Обучающие:**

1. научить воспитанников овладеть спортивной техникой и тактикой

футбола

1. приобрести практические навыки и теоретические знания в области

футбола

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план \_1 и 2\_ года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **ОФП** | **38** | **8** | **30** | зачет |
| 2 | **Техника и тактика**  | **80** | **16** | **64** | игра |
| 2.1 | Ведение мяча | 48 | 10 | 38 | игра |
| 2.2 | Техника передвижения | 20 | 5 | 15 | игра |
| 2.3 | Специальная физическая подготовка | 16 | 4 | 12 | игра |
| 3 | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **8** | **8** |  | зачет |
|  | **Итого:** | **210** | **51** | **159** |  |

**Содержание учебного плана 1 и 2 года обучения**

1. **Раздел: ОФП (общая физическая подготовка)**

*Теория.* Знакомство с такими качествами, как ловкость, быстрота, баланс.

 *Практика.* Подвижные игры: «ручной мяч», «догонялки» с мячом и без мяча, «минное поле», «зомби»; упражнения: отжимания, пресс.

1. **Раздел: Техника и тактика**

**2.1 Тема: Ведение мяча**

*Теория.* Рассказ и показ правильного выполнения остановки и ведения мяча: серединой стопы, внутренней и внешней стороной стопы, подошвой.

 *Практика.* Тренировочная игра в футбол, участие в районных соревнованиях между школ с 17-18 апреля.

* 1. **Тема: Техника передвижения**

 *Теория.* Знакомство с правильной техникой передвижения в футболе

 *Практика.* Упражнения: боковые перемещения, приставной шаг, челночный бег, скоростные с изменением траекторией; Тренировочные игры в футбол и участие в соревнованиях.

* 1. **Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Контроль мяча в движении. Совмещение техники передвижения и ведение мяча.

*Практика.* Подвижные игры с мячом, участие в контрольных матчах.

1. **Теория и методика физической культуры и спорта**

*Теория.* Влияние спорта на жизнь и здоровье человека; Знакомство с футболом и с правилами игры.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные** результаты:

Обучающийся будет знать, как укрепить свое здоровье и как влияет спорт на него и окружающих, так же выработается потребность в физических нагрузках на организм. Сформируется умение готовиться к занятиям и играм.

У обучающегося будет умение справляться с трудностями, как физическими, так и с психическими. Потому что игра в футбол – это большой стресс. Через игры учащийся научиться приспосабливаться к изменчивому миру.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать, как владеть своим телом и возможности (психические, физические), правила игры.

Обучающийся приобретет умение правильно двигаться на футбольном поле, как с мячом так и без него, научится общаться в коллективе.

**Предметные** результаты:

Обучающийся будет знать правила игры и расположения игроков на футбольном поле (позиции).

Обучающийся будет уметь вести мяч разными способами, принимать быстро правильные решения в различных ситуациях.

Обучающийся будет владеть навыками общения с коллективом, знаниями об организме и влияния спорта на общество.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

* футбольное поле, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
* спортивный зал;
* футбольные мячи;
* малые мячи;
* скакалки;
* лестница для развития координации и ловкости;
* «барьеры»
* доска тактическая;
* конусы;
* обручи
1. Учебно-методическое и информационное обеспечение:
* Просмотр матчей профессиональных команд
* Использование методических пособий:

- Качани Л, Горский Л. Тренировка футболистов. –М.: 1984.

- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе .– М.: «ФиС», 2008.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Для оценки прогресса учащихся используется:

1. Годовое планирование
2. Макроцикл (1-3 месяца)
3. Микроцикл (1 неделя)
	1. **Годовое планирование**

Для начальной подготовки итоговый результат за учебный год будет:

* Знакомство с футболом (правила, позиции)
* Основы техники передвижения и ведения мяча различными способами
* Знания о своем организме
* Умение общаться и вести себя в коллективе

 **2.1 Макроцикл**

 Годовое планирование делится на 2 макроцикла: 1 цикл – это знакомство с основами футбола и правилами, изучение формы владения мячом (ведение, остановка) и 2 цикл – это закрепление изученного в предыдущем цикле и работа над качеством (так как форма уже освоена) + изучение новых элементом (форма).

* 1. **Микроцикл**

 Недельный цикл. В нем изучается 1 технический элемент (остановка, ведение) и развитие 1 физического навыка (быстрота, ловкость, баланс, координация).

 В данной методике используется Игровой метод. Соответственно в тренировочном занятии учащиеся больше делают упражнения с сопротивлением. Это помогает организм быстро перестраиваться к различным ситуациям. Так же для оценки игроки участвуют в соревнованиях и тренировочных играх.

**2.3 Методические материалы**

**Учебный материал для футболистов в группах начальной подготовки**

Задачи этапа «Начальная подготовка»:

* Обучение умениям выполнять технические приемы без сопротивления и с пассивным отбором
* Воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости
* Укрепление здоровья
* Базовые знания о тактико-технических действий в обороне и атаке
* Воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры
* Знакомство с соревновательной деятельности
* Знакомство и формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Область** |  |  |  | **Содержание** |  |  |  |  |
|  | **программы** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Теория | и | Физическая культура и спорт в РФ. Футбол в России и |
|  | методика |  | за рубежом. строение и функции организма человека. |
|  | физической |  | основы | спортивной тренировки. | Виды | подготовки |
|  | культуры | и | (специфическая, | интегральная). |  |  | Техническая |
|  | спорта |  | подготовка. Тактическая подготовка. Физическая |
|  |  |  | подготовка. Психическая подготовка. Планирование |
|  |  |  | спортивной подготовки. Правила игры. Организация и |
|  |  |  | проведение соревнований. Установка на игру. Анализ |
|  |  |  | игры. Гигиенические требования в футболе. Врачебный |
|  |  |  | контроль и самоконтроль. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Общая |  |  Ведение | мяча. | Жонглирование | мячом. | Прием |
|  |  |  (остановка) мяча. Передача мяча. | Удары | по мячу. |
|  | физическая |  |
|  |  | Обводка | мяча. | Отбор | мяча. «Связки» | элементов. |
|  | подготовка |  |
|  |  | Упражнения для |
|  |  |  |
|  |  |  |  развития | выносливости. | Упражнения | для | развития |
|  |  |  | координации. Прыжки. Упражнения со скакалкой. |
|  |  |  | Упражнения для развития гибкости. Упражнения для |
|  |  |  | воспитания равновесия. Акробатические упражнения. |
|  |  |  | Эстафеты. Строевые упражнения. Силовые Упражнения |
|  |  |  | сиспользованием | различного | оборудования. |
|  |  |  | Упражнения для | развития быстроты. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| 3 |  | Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной |
|  |  | стопы, внутренней и средней частью подъема, по |
|  |  | неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, |
|  |  | справа или слева) мячу. Удары на точность: в |
|  |  | определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, |
|  | Избранный | на ход | двигающемуся | партнеру. | Остановка | мяча: |
|  | остановка подошвой | и внутренней | стороной | стопы |
|  | вид спорта |
|  | (щека) катящегося мяча на месте, в движении вперед и |
|  |  |
|  |  | назад. Ведение мяча: внутренней частью подъема, |
|  |  | внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой |
|  |  | по прямой, а также меняя направление движения между |
|  |  | стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, |
|  |  | выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над |
|  |  | мячом. Обманные движения (финты): «Уход» выпадом |
|  |  | (при атаке соперника спереди умение показать |
|  |  | туловищем движение в одну сторону и уйти в другую с |
|  |  | мячом). Финт «остановкой» мяча ногой (после |
|  |  | замедления бега и ложной остановки мяча выполняется |
|  |  | рывок мячом). Обманное движение «Ударом по мячу» |
|  |  | ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или |
|  |  | влево).Отбор мяча: при единоборстве с соперником, |
|  | Избранный | находящиеся на месте, движущимся навстречу или |
|  | вид спорта | сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. |  |
|  |  |  |
| 4 | Специальная | Групповые действия. Взаимодействие двух и более |
|  | игроков. Уметь точно и своевременно выполнить |
|  | физическая | передачу в ноги или на ход партнеру (на свободное |
|  | подготовка | место), на удар, короткую или среднюю передачу, низом |
|  |  | Или верхом. Комбинация «игра в стенку». |
|  |  | Индивидуальные действия без мяча. Правильное |
|  |  | расположение | на | футбольном |  | поле. | Умение |
|  |  | ориентироваться, реагировать на действия партнеров и |
|  |  | соперника. Выбор момента и способа передвижения для |
|  |  | «открывания» на свободное место с целью получения |
|  |  | мяча. | Индивидуальные | действия | с |  | мячом: |
|  |  | целесообразное | использование изученных | способов |
|  |  | ударов по мячу. Применение необходимого способа |
|  |  | остановки мяча. Определение игровой ситуации, выбор |
|  |  | способа и направления ведения мяча. Применение |
|  |  | различных способов обводки (с изменением скорости инаправления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации. Подвижные игры с мячом. Квадраты N\*N. Учебные, товарищеские и официальные матчи. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Метод: Игровой.

Тренировочное занятие Начальной подготовки:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Каждое тренировочное занятие делится на последовательные части: Подготовительная-Основная-Заключительная. Только в таком порядке. Это прописано в каждом методическом пособии для тренеров. Далее разберем каждый отдельно:

* 1. Подготовительная часть.

Это разминочная часть. Используется подвижная игра, как разминка. Игра подбирается под Тему тренировки, чтоб сразу подвести учащихся под основную часть. Плюс в том, что в подвижной разминке активизируется организм и повышается внимание, что помогает «войти» в тренировочный процесс игроков для дальнейшей работы с ними.

2.1 Основная часть.

После разминки последовательно начинаем учить (знакомиться с футбольными навыками), исходя из Темы тренировки:

1) знакомство с формой нового навыка без усложнений и сопротивления

2) закрепления навыка с пассивным отбором или усложнения (например: добавить 2-3 простых элементов, которые учили ранее)

3) практика в реальной ситуацией на поле (футбол в уменьшенных составах)

3.1 Заключительная часть.

В заминке учащиеся переходят на медленный бег или шаг, после идет обсуждения пройденной тренировки (обратная связь).

За

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год | 2 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 35 | 35 |
| Количество учебных дней | 72 | 72 |
| Продолжительность учебного периода |  | 15.09.2020- 24.05.2021 | 15.09.2021- 31.05.2022 |
|
| Возраст детей, лет | 7-10 | 8-11 |
| Продолжительность занятия, час | 2 | 2 |
| Режим занятия | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 210 | 210 |

**Календарный учебный график:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Темазанятия | Местопроведения | Формаконтроля |
| 1 | Октябрь | 15,16,22,23,29,30 | 11:30-13:00 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивная площадка | Показ, рассказ |
| 2 | Ноябрь | 12,13,19,20,26,27 | 11:30-13:00 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивный зал | Показ, рассказ |
| 3 | Декабрь | 4,5,11,12,18,19,25,26 | 14:00-15:30 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивный зал | Показ, рассказ |
| 4 | Январь | 15,16,22,23,29,30 | 14:00-15:30 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивный зал | Показ, рассказ |
| 5 | Февраль | 5,6,12,13,19,20,26,27 | 14:00-15:30 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивный зал | Показ, рассказ |
| 6 | Март | 5,6,12,13,19,20 | 14:00-15:30 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивная площадка | Показ, рассказ |
| 7 | Апрель | 1,6,8,13,15,20,22,27,29 | 12:30-14:00 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивная площадка | Показ, рассказ |
| 8 | Май | 4,6,11,13,18,20 | 12:30-14:00 | Игровая | 2 | Введение, Остановка | Спортивная площадка | Показ, рассказ |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

1. совместное посещение спортивных мероприятий

2 раза в год подготовка и участие в школьных соревнованиях (осень, весна)

1. тематические диспуты и беседы после каждой тренировки и игры
2. индивидуальные беседы (раз в неделю)

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев С. Н.Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
2. Бетти Э. Современная тактика футбола. - М.: ФиС, 1974.
3. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов.– М.: «ФиС», 1981.
4. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Казаков П.Н. Футбол, - М.: «ФиС», 1999.
6. Качани Л, Горский Л. Тренировка футболистов. –М.: 1984.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе .– М.: «ФиС», 2008.