

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

СОГЛАСОВАНО
методическим объединением
учителей спортивно-эстетического цикла
30 августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 144 от 31.08.2018 г.



РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
Протокол №1
31 августа 2018 г.

Программа
по дополнительному образованию
секции «Футбол»
составлена на основе примерной основной
общеобразовательной программы по дополнительному образованию
согласно с требованиям ФГОС

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Мажуль Леонид Михайлович

г. Советск 2018г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка _____ 3-4
- 1.1 Возможные результаты _____ 5
2. Учебный план на предмет _____ 6
3. Содержание программы _____ 7-8
4. Календарно-тематический план _____ 9 -11
5. Контрольно переводные нормативы _____ 12-13
6. Материально техническое обеспечение _____ 14
7. Образовательные ресурсы _____ 15

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по футболу по содержанию имеет физкультурно-спортивную направленность. По своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой. Форма организации занятий групповая, время реализации – длительный период подготовки.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и действующего законодательства.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Цели программы –

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для реализации цели образовательной программы решаются следующие задачи:

- формирование знаний по укреплению здоровья, гармоничному всестороннему развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных условиях;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях;
- создание системы мониторинга показателей физической, технической, тактической, психологической подготовки;

Цели и задачи работы отделения футбол соответствуют целям и задачам дополнительного образования в общеобразовательной школе. Программа направлена на выявление и развитие способностей каждого воспитанника отделения, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, на создание условий для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортивной игрой футбол, который способствует всестороннему физическому и психическому развитию личности ребенка.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта «футбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 7-17 лет.

Главная задача подготовки обучающихся на данном этапе заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку футболистов спортивных разрядов, резерва сборных молодежных и юношеских команд школы, района;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по футболу;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

1.1 Возможные результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у всех учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Добавлено примечание (Г11): Необходимо указать теоретические и практические часы

| № п/п | Название учебного курса | Количество часов |
|--------|------------------------------|------------------|
| 1. | Футбол | 48 |
| 2. | Легкоатлетические упражнения | 10 |
| 3. | Гимнастика | 10 |
| Итого: | | 68 |

3. Содержание программы.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов. На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений: формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры.

Спортивно-оздоровительный этап.

Общая физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук, ног, туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища, ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава, спины, ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувьрки
- Перекаты, перевороты

7. Легкоатлетические беговые упражнения

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)
- Прыжки в длину с места

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Добавлено примечание ([a2]): Содержание программы не соответствует учебному плану
Содержание учебного плана
– реферативное описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретических и практических частей и форм контроля по каждой теме; должен соответствовать целеполаганию и прогнозируемым результатам освоения программы.
При оформлении содержания следует придерживаться ряда общих правил:
содержание составляется согласно учебному плану;
формулировка и порядок расположения разделов и тем должны полностью соответствовать их формулировке и расположению в учебном плане!

Специальная физическая подготовка.

- Легкоатлетические упражнения (челночный бег)
- Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

4. Учебно - тематическое планирование

Гимнастика

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
|----|---|--------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Гимнастические упражнения для развития силы(подтягивание на перекладине: «отжимание»в упоре лежа; поднимание прямых ног в вис углом;) | 1 | | |
| 2 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики.(перекаты,кувырки,простые прыжки, повороты, равновесия,стойки) | 1 | | |
| 3 | Гимнастические упражнения. Акробатика в парах. | 1 | | |
| 4 | Гимнастические упражнения. Развитие гибкости.(круги руками,наклоны вперед, мосты) | 1 | | |
| 5 | Гимнастические упражнения для развития прыгучести(прыжки в длину,через скамейку,) | 1 | | |
| 6 | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 1 | | |
| 7 | Гимнастические упражнения для развития быстроты(выполнение упражнений на время,смена направлений в беге) | 1 | | |
| 8 | Гимнастические упражнения. Развитие выносливости(стойка на голове, равновесие на одной ноге) | 1 | | |
| 9 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 1 | | |
| 10 | Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах, опорный прыжок. | 1 | | |

Лёгкая атлетика

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
|---|--|--------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Разновидности бега и ходьбы, упр. на осанку. ОРУ. Специально беговые упражнения. ОРУ. | 1 | | |
| 2 | Прыжковые упражнения. Медленный бег, разновидность бега. Маховые движения ног. | 1 | | |
| 3 | Спринт. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега. | 1 | | |
| 4 | Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | |
| 5 | Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Прыжки в высоту с места, разбега. | 1 | | |
| 6 | Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения. | 1 | | |
| 7 | Челночный бег. Развитие координации во время перемещения на расстояние. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 8 | Медленный бег, разновидность бега.ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места. | 1 | | |
| 9 | Подвижные игры.. | 1 | | |
| 10 | Ускорение 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |

Футбол

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
|----|--|--------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | | |
| 2 | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 1 | | |
| 3 | Челночный бег, изучение упражнения «квадрат». | 1 | | |
| 4 | Изучение упражнения «контроль мяча».Игра. | 1 | | |
| 5 | Бег с изменением направления, «квадрат», игра. | 1 | | |
| 6 | Челночный бег + удары по воротам, игра | 1 | | |
| 7 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 1 | | |
| 8 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.Учебная игра | 1 | | |
| 9 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 | | |
| 10 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 1 | | |
| 11 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.Учебная Игра | 1 | | |
| 12 | Удары серединой подъема.Остановка бедром,грудью | 1 | | |
| 13 | Удары головой.Отработка финтов Игра | 1 | | |
| 14 | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 1 | | |
| 15 | Передачи мяча.Жонглирование. | 1 | | |
| 16 | Ведение мяча.Остановка подошвой. | 1 | | |
| 17 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 | | |
| 18 | Ведение с обводкой.Остановка мяча.Игра. | 1 | | |
| 19 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 1 | | |
| 20 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 1 | | |
| 21 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 1 | | |
| 22 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 1 | | |
| 23 | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения | 1 | | |
| 24 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 | | |
| 25 | Остановка бедром. Удары головой. | 1 | | |
| 26 | Передача мяча. Финты | 1 | | |
| 27 | Челночный бег + удары по воротам, игра | 1 | | |
| 28 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Учебная Игра1 | 1 | | |
| 29 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Учебная игра | | | |
| 30 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 1 | | |
| 31 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 1 | | |
| 32 | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 | | |
| 33 | Удары серединой подъёма. Учебная игра | 1 | | |
| 34 | Удары головой. Учебная игра | 1 | | |
| 35 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 1 | | |
| 36 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 1 | | |
| 37 | Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра. | 1 | | |
| 38 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 1 | | |
| 39 | Специальные упражнения. Чеканка мяча. Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом | 1 | | |
| 40 | Удары серединой подъёма. Жонглирование | 1 | | |
| 41 | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 1 | | |
| 42 | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 | | |
| 43 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 1 | | |
| 44 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 1 | | |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 1 | | |
| 46 | Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Игра | 1 | | |
| 47 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | | |
| 48 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 | | |

5. Контрольно – переводные нормативы по ОФП

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую

корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

| Контрольные упражнения по ОФП | МАЛЬЧИКИ | | | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | | | |
|--|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет |
| Бег 30м. (не более) | 6.1 | 5.9 | 5.7 | 5.2 | 4.9 | 4.7 | 4.4 | 6.2 | 6.0 | 5.4 | 5.1 | 5.0 | 4.9 | 4.8 |
| Подтягивание на перекладине (не менее) | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 7 | 9 | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее) | | | | | | | | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| Прыжок в длину с места (не менее) | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 205 | 220 | 140 | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см. | | | | | | | | | | | | | | |

Контрольно-переводные нормативы технической подготовки

| 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 | - | 6,09 | 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 жне ние | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | | Д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| | 2 упра жне ние | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | | д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий | М | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | |
| | д | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |

6. Материально техническое обеспечение

Футбольные мячи, набивные мячи, мини-футбольные ворота, секундомер, стойки, утяжелители, перекладина.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

7. Образовательные ресурсы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 2006.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 2009.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
4. Симачов В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 2011.
5. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 2015.

6. Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 2008.
7. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 2012.
8. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
10. Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.
11. Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.
12. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2013. (Библиотечка тренера)

