

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №45 ИМЕНИ ЖОРЖА ДЮМЕЗИЛЯ



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии №45

А.Х. Мзокова

2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет

Руководитель: Циклаури Нугзар Павлович

г. Владикавказ 2021

Пояснительная записка

В секцию футбола привлекаются ребята младшей группы в возрасте 10-16 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 105 занятий и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Актуальность кружка состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры, 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 юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, ограничено сочетающее в себе воспитание, обучение и развития личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одно из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентировано на физическом совершенствовании ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального

Цель программы:

1. Приобщить детей к систематическим занятиям физической культуры и спортом, к здоровому образу жизни.
2. Приобретение знаний, умений необходимых футболистам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства, коллективизма.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств: развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Участие в соревнованиях по футболу. «Кожаный мяч»
7. Проведение профориентации.

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 10 до 16 лет, составлена на шесть лет обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

образования. Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ. Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта – футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функций:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребенка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей; овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности и идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года, с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся.

| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | | | | | |
|----|--|---------------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,6 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 72 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 |
| 3 | 6-минутный бег (м) | 1050 | 1150 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1500 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 5 | Бег 30 м, с ведением мяча (с) | 7,0 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м) | 25 | 35 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 7 | Жонглирование мячом (кол-во ударов) | 7-8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 3-4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с) | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м) | 6-7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 20 | 22 |

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией.
Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувство прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

Содержание обучения

| № п/п | Тема урока |
|----------|---|
| 1-2 | Развитие футбола в России, гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений. Правила игры в футбол, место; оборудование. ОФП; Упражнения на развитие скорости. Игра в квадрате 5×2. Двусторонняя учебная игра. |
| 3-4 | 6-минутный бег и прыжок в длину с места. Бег на 30 м. Бег 300 метров ОРУ. Игра в пас. Удары по воротам. Учебная игра. |
| 5-7 | Классификация и терминология технических приёмов футбола. упражнения на развитие гибкости, силы. ОПФ Удары по воротам. Штрафные удары. Игра в квадрате 5×2. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Двусторонняя игра. |
| 8-10 | ОФП. Разучивание стандартных положений. Техника игры вратаря. Упражнения на развитие гибкости, скорости, реакции. Учебная игра. |
| 11-12 | Испытание по контрольным нормативам. Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Двусторонняя игра. |
| 13-15 | ОФП. Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Передача мяча партнёру серединой лба. Тактическая игра в нападении и защите. Учебная игра. |
| 16-18 | 6-минутный бег. ОФП. Обводка стоек с последующими ударами по воротам. Игра в парах: передачи, прием и остановка мяча. Игра в квадрате. Учебная игра. |
| 19-21 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. |
| 22-24 | ОФП. Техничко-тактическая подготовка. Повторить приемы и передачи мяча изученными способами. Игра в квадрате. Соревнование между отделениями. |
| 25-26 | Бег 400 метров. ОФП. Учебная игра между отделениями. Положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. |
| 27-28 | Участие в школьных соревнованиях по футболу. Разбор положительных и отрицательных моментов в ходе игры. Жонглирование мячом. |
| 29-30 | ОФП. Удары внешней и внутренней стороны стопы, серединой и внутренней частью подъема стопы. Закрепление в пройденном материале. Двусторонние игры. |
| 31-32 | Бег в равномерном темпе 8-10 мин. Закрепление стандартных положений. Групповые действия. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра. |
| 33-35 | ОФП. Обманные движения, вбрасывание мяча. Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Двусторонняя игра. |
| 36-37 | СФП. Упражнения на развитие скорости, координации. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Удар по мячу головой, ногой. Учебная игра. |
| 38-40 | СФП. Жонглирование с мячом. Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведений мяча, отбор мяча. Игра в квадрате. Пенальти. Двусторонняя игра. |
| 41-42 | ОФП. Закрепление стандартных положений. Техника игры вратаря. Упражнения на развитие гибкости, скорости, реакции. Прямой и резаный удар по мячу. Учебная игра. |
| 43-44 | СФП. Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведение мяча с обводкой стоек, отбор мяча. Жонглирование с мячом. Игра вратаря, двусторонняя игра. |
| 45-46 | ОФП. Упражнения для скоростно-силовых качеств. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Взаимодействия двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная двусторонняя игра. |

| | |
|-------|--|
| 47-49 | ОФП. Техничко-тактическая подготовка. Закрепить приемы и передачи мяча изученными способами. Соревнование между отделениями. |
| 50-51 | СФП. Закрепление стандартных положений. Удары по мячу серединой лба, передача мяча партнёру серединой лба, остановка мяча подошвой. Учебная игра. |
| 52-53 | Бег в равномерном темпе 10 мин. Закрепление стандартных положений. Групповые и индивидуальные действия с мячом и без мяча. Двусторонняя игра. |
| 54-55 | СФП. Жонглирование с мячом. Игра вратаря. Остановка, ведение мяча, отбор мяча. Обманные движения. Соревнование между отделениями. |
| 56-57 | Развитие выносливости и скоростных качеств. Удары по воротам с внутренней и внешней стороны стопы. Отработка стандартных положений. Учебная игра. |
| 58-59 | ОФП. Игра в парах. Угловые подачи и удары по воротам головой и ногой. Диагональные пасы. Соревнование между отделениями. |
| 60-61 | ОФП. Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулёта с лёта. Удары головой. Работа с вратарём (ловкость, реакция). |
| 62-64 | Изучение основных, индивидуальных и групповых тактических действий. Персональная опека. Удержание мяча (квадрат). Двусторонние игры. |
| 65-66 | Выполнение технических приемов в игровых условиях. Техническая подготовка. Удержание мяча 5×2. Двусторонние игры. |
| 67-69 | СФП. Совершенствование основных технических приемов. Игра в зоне, прессинг. Удары на технику и точность, удары с полулёта, с лёта. Взаимостраховка. Двусторонние игры. |
| 70-71 | Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, бег с отягощением, повторные рывки с мячом. |
| 72-75 | Достижение стабильности игры при выполнении в команду своего амплуа. Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, скоростная выносливость. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. |
| 76-78 | Совершенствование ударов в сложных положениях; совершенствование игры головой; остановки мяча; обманные движения. Пенальти. Судейство. Двусторонние игры. |
| 79-80 | СФП. Введение мяча 30 м (сек) – 4,6. Бег 5×30 м с ведением мяча (м) – 24. Удар по мячу на точность (раз) – 8. Удар по мячу на дальность (м) – 80. Вбрасывание мяча (м) - 23 |
| 81-82 | СФП. Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения. Скоростная выносливость. Персональная опека. Прессинг. Комбинированная оборона. |
| 83-84 | Совершенствование техники и основных технических приемов. Кроссы по пересеченной местности. Двусторонние игры. |
| 85-86 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема; ведение мяча по кругу; ведение мяча по восьмерке. Игра в мини-футбол. |
| 86-87 | Удары и остановки мяча внутренней стороной стопы; удары по неподвижному мячу в изображенную на стене цель; то же, но после ведения; то же, но после обводки стоек. Игра в мини-футбол. |
| 88-89 | ОФП. Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведение мяча с обводкой стоек, отбор мяча. Жонглирование с мячом. Игра вратаря. Соревнование между отделениями |

| | |
|---------|--|
| 91-93 | Технико-тактическая подготовка. Повторить приемы и передачи мяча изученными способами. Групповые и индивидуальные действия с мячом и без мяча. Удары на технику и точность. Двусторонняя игра. |
| 94-95 | ОПФ. Совершенствование основных технических приемов. Игра в зоне, прессинг; взаимостраховка |
| 96-97 | Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа. Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, скоростная выносливость. Игра в квадрате 4×1. Двусторонняя игра. |
| 98-99 | Совершенствование ударов в сложных положениях; совершенствование игры головой; остановки мяча; обманные движения. Пенальти. Двусторонние игры. |
| 100-101 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Изучение правил вне игры. Удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. |
| 102-103 | Ведение, передачи, удары по мячу на мече и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом. Удары по мячу головой. |
| 104-105 | Выполнение технических приемов в игровых условиях. Обучение командной тактике в защите и в нападении. Персональная опека. |
| 106 | Участие в соревнованиях |

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативами и программными документами в области образования РФ:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 г.;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.03 г. № 4594),
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв. Научно-методическим советом по дополнительному образованию детей МО РФ 03.06.2003 г.)

Список используемой литературы :

- 1.<Настольная книга учителя физической культуры> Г.И.Погадаев
ФиС,2000
- 2.<Общая педагогика физической культуры и спорта > -М.:ИД <Форум>
,2007
- 3.<Искусство подготовки
высококласных футболистов> Н.ЛюшиновИзд.: Советский спорт ,<
2006
- 4.Внеурочная деятельность учащихся.Футбол М.,<Просвещение>
Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов.
- 5.<Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет)
А.Кузнецов М.<Олимпия>/ <Человек>, 2010.
- 6.<Тренировка юных футболистов> В.Варюшин, М., <Физическая
Культура >, 2007
- 7.<Футбол: обучение базовой технике>, Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ, М.,ТВТ
Дивизион>,2006
- 8.<101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11
лет>, М.Кук,М.,АСТ / Астрель> 2003
- 9.<Урок физкультуры в современной школе. Методические
Рекомендации для учителей. Выпуск 2. Футбол>
Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова,М,<Советский спорт>.2003
- 10.<Футбол. Тренировка точности юных
Спортсменов>, С.Голомазов, Б.Чирва, М.,РГАФК, 1994
11. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей
Редакцией А.П. Лаптеева.