



Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Павловского муниципального района Воронежской области
396420 г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,
e-mail: sportschcoolpavlovsk@yandex.ru; ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год
Возраст учащихся: старше 18 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

_____ В.А.Рясин

Приказ № ОС 4-3 от «01» сентября 2023г.

МП

Разработчики программы:

- тренеры – преподаватели :

В.А.Рясин

- методист Е.П.Чаркина

- заместитель директора по УВР В.И.Липлявкина

г.Павловск, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы:

Данная программа обеспечивает возможность организации занятий непосредственно по месту жительства обучающихся, повышения спортивного мастерства. При этом, обучающиеся располагают возможностями и условиями, необходимыми для участия и организации спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий, спортивных конкурсов, соревнований, специализированных декад. Занятия футболом нацелены не только на общефизическую подготовку или задачи оздоровления, но и учат обучающихся быть сильными, смелыми, ловкими, повышать свой интеллектуальный уровень, держать лидерскую позицию, формировать умение активно противостоять отрицательным влиянием криминальной среды, двора, улицы. Обучающиеся охотно и с удовольствием занимаются футболом, а это значит, работают здоровьесберегающие технологии и, как результат, хорошие показатели в соревнованиях и турнирах.

Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Цели:

- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- укрепление здоровья и закалывание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры.
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в футболе.

2. Учебный план

Условия комплектования учебных групп

Сроки реализации данной программы и предъявляемые требования: в группы

зачисляются все желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Обще годовое количество учебных часов по программе - 240 часов (40 учебных недель) и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Недельный объем - 6 часов в неделю.

Наполняемость в группах 15 человек.

Обучение проводится на русском языке.

Форма организации образовательного процесса является групповое занятие. Каждое занятие условно делиться на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде контрольных испытаний. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Программа по виду спорта футбол	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю) максимум	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе (минимальное)
ОРП	6 часов	Старше 18 лет	15 чел.

Учебно-тематический план на 40 недель

№ п/п	Разделы подготовки	ОРП
1	Теория	9час
2	Общая физическая подготовка	90 час
3	Специальная физическая подготовка	76 час
4	Техническая подготовка	14час
5	Тактическая подготовка	27час
6	Интегральная. Контрольные игры	20час

7	Соревнования	2час
8	Контрольные нормативы	2час
ВСЕГО ЧАСОВ		240

3. Ожидаемый результат и способы их проверки

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	1. Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.

3.1. Обучающиеся должны знать:

1. Об особенностях зарождения, истории футбола;
2. О физических качествах и правилах их тестирования;
3. Основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. Уметь организовать самостоятельные занятия футболом.

3.2. Обучающиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники футбола;
- знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футболу:

- освоить терминологию, принятую в футболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своей группы на соревнованиях;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

4. Краткое описание содержания программного материала.

4.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса,

динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

4.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

4.3. Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

4.4. Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

4.5. Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

4.6. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

5. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятии проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.

Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
			Резкое покачивание, дрожание,

Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий обучающиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

6. Список литературы

1. Борознов, Н.В. Котенко - Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
2. Годик.М.А Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
5. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с