

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №175»
Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол №2
Приказ №317 от «29» августа 2024 г.

Утверждена приказом
И.о директора
К. Р. Абдулвахобовым
Приказ № 374 от 09 сентября 2024г.

Образовательная программа спортивно-оздоровительного направления
«Футболист»

Автор-составитель:
Лекомцев Даниил Федорович,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Условия реализации программы	4
3. Учебно-тематический план	5
4. Календарно-тематический план	6
5. Содержание программы	9
6. Методическое обеспечение реализации программы	16
7. Список литературы	17

Пояснительная записка

Одним из важных *предметов* программы является футбол, популярный во всем мире вид спорта с которым должен быть знаком современный человек, так как в него играют на международном уровне. В связи с глобализацией, возникает потребность изучения футбола в раннем возрасте. Раннее обучение футболу создает прекрасные возможности для того, чтобы вызвать интерес к самостоятельным занятиям спортом, уважение к другим, способствует развитию коммуникации в обществе.

Актуальность программы. Состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно образовательные, спортивные мероприятия.

Режим занятий объединения целесообразно проводить в группах по 15 человек, что позволяет детям проявить свои способности, а учителю осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку. 68 часов по два занятия в неделю длительностью 1 час для детей 8-12 лет, практических занятий - это оптимальный вариант при обучении футболу на начальном этапе. **Целью программы является** воспитание интереса к овладению футболу, формирование гармоничной личности, развитие двигательных и физических способностей, развитие технического мастерства, формирование понимания игры и тактического мышления.

Задачи программы:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Формы и методы работы:

- групповой;
- фронтальный;
- индивидуальный;
- командный;
- тренировочная;
- соревновательная.

Игра – это основная форма обучения детей футболу. Она способствует развитию у детей произвольного внимания, повышает мотивацию к деятельности, помогает в успешном запоминании технических элементов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Улучшение материально-технической базы: - спортивная база для занятий; - спортивный инвентарь; - специальное оборудование.
2. Формирование коллектива единомышленников.
3. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по футболу.
4. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
5. Постоянное самосовершенствование педагога и повышение квалификации в вопросах современных технологий обучения и здорового образа жизни.
6. Стимулирование детей в образовательном процессе. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

№	Название темы	Всего
1.	Вводное занятие	1
2.	Подвижные игры	5
3.	Передвижения	5
4.	Ведение мяча, передачи и остановка	5
5.	Удары по мячу	5
6.	Обводка	5
7.	Открывание	5
8.	Игра вратаря	2
9.	Игра в защите	5
10.	Розыгрыши	5
11.	Развитие скоростных способностей	5
12.	Игра в «Стенку»	3
13.	Тактика игры	4
14.	Судейство	2
15.	Подстраховка игроков	3
16.	Учебная игра	6
17.	Розыгрыш стандартов	2
	Итого	68

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.		
2.	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.		
3.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.		
4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
5.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.		
6.	Ведение мяча с обводкой стоек		
7.	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.		
8.	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.		
9.	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.		
10.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.		
11.	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.		
12.	Эстафеты с ведением мяча.		
13.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.		
14.	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.		
15.	Игра в квадрате.		

16.	Ввод мяча в игру.		
17.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.		
18.	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
19.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.		
20.	Эстафеты с ведением мяча.		
21.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
22.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		
23.	Остановка мяча грудью.		
24.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.		
25.	Совершенствование остановки мяча.		
26.	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.		
27.	Жонглирование мячом.		
28.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.		
29.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		
30.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
31.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		
32.	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.		
33.	Удар по летящему мячу серединой подъема.		
34.	Удар по мячу серединой лба.		
35.	Совершенствование ударов по летящему мячу.		
36.	Игра в тройках с последующим ударом по воротам.		

37.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).		
38.	Совершенствование техники обводки.		
39.	Умение найти свободное пространство и занять его.		
40.	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.		
41.	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.		
42.	Ловля мяча, летящего навстречу.		
43.	Ловля мяча сверху в прыжке.		
44.	Отбивание мяча кулаком в прыжке.		
45.	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.		
46.	Отбор мяча перехватом.		
47.	Отбор мяча корпусом.		
48.	Отбор мяча в подкате.		
49.	Совершенствование техники отбора мяча.		
50.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		
51.	Розыгрыш свободного удара.		
52.	Розыгрыш штрафного удара.		
53.	Т/Б.Розыгрыш углового удара.		
54.	Совершенствование розыгрыша стандартов.		
55.	Эстафеты на развитие скоростных способностей.		
56.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
57.	Игра в «Стенку».		
58.	Совершенствование игры в «стенку».		
59.	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.		

60.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
61.	Судейская практика. Судейство игры в футбол.		
62.	Подстраховка игроков.		
63.	Учебная игра с тактическими задачами.		
64.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча.		
65.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.		
66.	Пробитие 11 метрового удара.		
67.	Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.		
68.	Товарищеская встреча по футболу		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся 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 учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- целостным методом;
- разделение по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуката (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр.

«Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь ввиду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года.

3.1. Организационно методические указания

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.2. Педагогический и врачебный контроль.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий. Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
7. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.

