

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №60»



МУНИЦИПАЛ КОНЪДЭТО
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ УЖЪЮРТ
«ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО
60-ТИ НОМЕРО ШКОЛА»

Тверская ул., д. 58, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426052, тел.54-38-48
e-mail: sc060@izh-shl.udmr.ru, сайт: <https://shkola60izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi.ru>

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол №10 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №60»
_____ Л.Н.Кунаева
«01» сентября 2023года

**Дополнительная общеразвивающая общеразвивающая
программа
«Футбол»
(направленность: физкультурно-спортивная)**

Возраст детей: 10-14 лет

Составитель:
Дмитриев Игорь Леонидович
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует выявлению и развитию спортивного интереса ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала, направлена на физическое развитие и приобщение к здоровому образу жизни.

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания 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. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность программы. Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся.

Выдающиеся политические деятели, военачальники и писатели, музыканты, ученые видели и видят в футболе не просто отдых и развлечение, но и развитие двигательных качеств, эффективное средство воспитания и развития человека. К числу наиболее в активных социальных функций футбола относится функция педагогическая, развития познавательной активности обучающихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, ответственности, высокой культуры и дисциплины мыслительной и физической деятельности. Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, футбол вносит вклад во всестороннее гармоничное развитие человека, независимо от возраста, профессии, спортивной футбольной квалификации. Во всем мире растет понимание того, что школа не может обеспечить знаниями своих учащихся на все случаи жизни. Поэтому центральное место в системе дополнительного образования занимает развитие обучающихся, формированию у них таких качеств личности, которые помогли бы им активно участвовать в последующей учебной и трудовой деятельности. Теоретически и практически обоснована не только целесообразность, но и сама возможность использования футбола в формировании элементов научного стиля мышления творческих способностей, эстетических взглядов, повышение успеваемости детей по всем предметам. Футбол – школа творчества и коммуникации детей. Это уникальный инструмент развития творческого и физического мышления. «Вкладывая в детей, в футбол, мы вкладываем в наше будущее» (В. Мутко).

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Уровень сложности: базовый

Адресат программы: 10-14 лет

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: очный

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

Вместе с тем, систематические занятия футболом оказывает на организм учащихся всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, способствуют укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у учащихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Цель: ознакомление футболистов с основными техническими приемами, привитие стойкого интереса к занятиям футболом.

Задачи:

- формировать знания о гигиенических основах учебы, занятий футболом, отдыха;
- правильно выполнять базовые требования правил в футболе;
- овладение техническими и тактическими навыками;
- изучение техники удара по мячу внутренней частью стопы;
- овладение техникой ведения мяча внутренней и внешней частью подъема;
- развитие внимания (распределение и переключение внимания);
- изучение техники остановки мяча подошвой и внутренней частью стопы;
- воспитание волевых качеств (смелости и решимости, выдержки и самообладания, инициативности и дисциплинированности);
- приобретение навыков самосовершенствования, самоконтроля, самоподготовки.

Занятия рекомендуется проводить по схеме:

1) учебно-тренировочное занятие (1/4 теория+3/4 практика).

2) учебно-тренировочное занятие (1/4 теория+3/4 практика).

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» у учащихся формируются

Личностные (социально-личностные)	Метапредметные
дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.	умения определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда; понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные:

<u>к концу 1-го года обучения</u>	<u>к концу 2-го года обучения</u>	<u>к концу 3-го года обучения</u>
знание истории развития футбола в России; значение занятий футбола для организма человека; роль и значение занятий в укреплении здоровья; индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом; умения вести контроль за индивидуальным физическим развитием, соблюдать правила личной гигиены, выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.	знание основной терминологии футбола и имена мировых звёзд футбола; упражнений общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола; умения выполнять элементы технической оснащённости футболиста, самостоятельно проводить разминку, проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.	знание упражнений специальной физической подготовки, особенностей развития футбола, особенностей выполнения технических навыков в футболе и финтов; умения выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.

Формы контроля: текущий контроль проходит в форме опроса, игр, соревнований. Проводится промежуточный контроль (декабрь, май). Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – в каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Учебный план 1 год обучения

№ раздела	Кол-во	Форма
-----------	--------	-------

	Часов	контроля
I. Теоретическая подготовка		
Тема №1 Физическая культура и спорт в России	4	Опрос
Тема №2 Футбол в России и за рубежом	4	
Тема №3 Строение и функции организма человека	4	
Тема №4 Виды подготовки: техническая подготовка	4	
Тема №5 Виды подготовки: тактическая подготовка	4	
Тема №6 Виды подготовки: физическая подготовка	4	
Тема №7 Виды подготовки: психическая подготовка	4	
Тема №8 Основы методики обучения	4	
Тема №9 Правила игры	8	
Тема №10 Установка на игру. Анализ игры	8	
Тема №11 Гигиенические требования в футболе	2	
Тема №12 Врачебный контроль и самоконтроль	2	
Тема №13 Организация и проведение соревнований	2	
Тема №14 Инструкции и инструктажи по охране труда	2	
Итого количество часов:	52	
II. Практические занятия		
II.1. Общая физическая подготовка	10	Контрольные нормативы
II.2. Специальная физическая подготовка	8	
II.3. Техническая подготовка	20	Наблюдение
II.4. Тактическая подготовка	6	
II.5. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	36	Контрольные игры, соревнования
II.6. Сдача контрольных нормативов.	6	Контроль за правильностью выполнения
II.7. Подготовка к сдаче нормативов	6	
Итого количество часов:	92	
Всего часов:	144	

Учебный план 2 год обучения

Тема занятия № занятия	Сентябрь				Октябрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка													
Тема №1 Физическая культура и спорт в России								*					
Тема №2 Футбол в России и за рубежом										*			*
Тема №3 Строение и функции организма человека													
Тема №4 Виды подготовки: техническая подготовка			*		*								
Тема №5 Виды подготовки: тактическая подготовка													

обучения													
Тема №9 Правила игры				*	*				*			*	
Тема №10 Установка на игру. Анализ игры		*					*			*			
Тема №11 Гигиенические требования в футболе				*							*		
Тема №12 Врачебный контроль и самоконтроль													
Тема №13 Организация и проведение соревнований													
Тема №14 Инструкции и инструктажи по ОТ													
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка				*		*				*		*	
2. Специальная физическая подготовка													
3. Техническая подготовка	*		*		*			*		*	*		
4. Тактическая подготовка								*					
5. Учебные, тренировочные игры. Участие в соревнованиях		*			*		*						
6. Сдача контрольных нормативов.													
7. Подготовка к сдаче нормативов													

Тема занятия № занятия	Январь												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретическая подготовка													
Тема №1 Физическая культура и спорт в России													
Тема №2 Футбол в России и за рубежом													
Тема №3 Строение и функции организма человека	*												
Тема №4 Виды подготовки: техническая подготовка													
Тема №5 Виды подготовки: тактическая подготовка													*
Тема №6 Виды подготовки: физическая подготовка												*	
Тема №7 Виды подготовки: психическая подготовка													
Тема №8 Основы методики обучения			*					*					
Тема №9 Правила игры				*									
Тема №10 Установка на игру. Анализ игры										*			

Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	*		*								*		
2. Специальная физическая подготовка						*						*	
3. Техническая подготовка				*			*		*				*
4. Тактическая подготовка										*			
5. Учебные, тренировочные игры. Участие в соревнованиях		*			*			*					
6. Сдача контрольных нормативов													
7. Подготовка к сдаче нормативов													

Тема занятия № занятия							
	66	67	68	69	70	71	72
Теоретическая подготовка							
Тема №1 Физическая культура и спорт в России							
Тема №2 Футбол в России и за рубежом							
Тема №3 Строение и функции организма человека							
Тема №4 Виды подготовки: техническая подготовка							
Тема №5 Виды подготовки: тактическая подготовка							
Тема №6 Виды подготовки: физическая подготовка							
Тема №7 Виды подготовки: психическая подготовка							
Тема №8 Основы методики обучения							
Тема №9 Правила игры			*				
Тема №10 Установка на игру. Анализ игры	*						
Тема №11 Гигиенические требования в футболе		*					
Тема №12 Врачебный контроль и самоконтроль							
Тема №13 Организация и проведение соревнований							
Тема №14 Инструкции и инструктажи по ОТ				*	*	*	*
Практические занятия							
1. Общая физическая подготовка		*					
2. Специальная физическая						*	

подготовка						
3. Техническая подготовка			*		*	
4. Tактическая подготовка						
5. Учебные, тренировочные игры. Участие в соревнованиях	*					*
6. Сдача контрольных нормативов					*	
7. Подготовка к сдаче нормативов				*		

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы Для реализации программы необходимо: - спортивный зал - футбольное поле - оборудованные раздевалки и душевые - гимнастические скамейки - футбольные стойки - шведская стенка - турники - скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг) 16 - футбольные мячи - секундомеры - кольца-мишени - рама с подвесными мячами - футбольный батут - переносные ворота - футбольный переносной щит - конусы, фишки Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Методическое обеспечение Программы В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества. Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений. Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно. При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактика игры изучается в нападении и в защите. Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Владимирова Р. А., Никулина Т. Е. Примерные планы – [конспекты уроков](#). Ижевск, 2007 г.
2. Иванова М. Г. История удмуртского народа. Ижевск. 1994 г.3. История Удмуртии. Программа для общеобразовательных школ. 6-9 классы. Ижевск, 2007 г. Составители Никулина Т. Е., Владимирова Р. А.
4. Ижевская старина: Учебное пособие. Составитель Зуева С. Л. Ижевск, 2005 г..
5. Шумилов Е. Н. Город на Иже. Ижевск, 1998 год
6. Владимирова Р. А., Никулина Т. Е. Примерные планы – конспекты уроков. Ижевск, 2007 г.
7. Никулина Т. Е. История Удмуртии. 2011 год

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Владыкин В.Е., Христолюбова Л.С. Этнография Удмуртов, - Ижевск: «Удмуртия», 1991г.
2. . Иванова М.В. Удмуртское народное искусство,- Ижевск: «Удмуртия», 1988 г.
3. Голдина Р.Д. Древняя средневековая история удмуртского народа – Ижевск: «Удмуртский университет», 2004 г.
4. Голдина Р.Д. Силуэты растаявших веков – Ижевск: «Удмуртия», 1996 г.
5. Памятники Отечества. Полное описание России. Удмуртия/ Альманах Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры № 1, 2, 1995 г.
6. Севрюков О.В. Ижевск.- Ижевск: «Удмуртия», 1972г.
7. Суханов А.И., Шумилов Е.Ф. История нашего края – Ижевск: «Удмуртия»,1988г.
8. Удмуртия/ Каталог Удмуртской республики- Ижевск: «Премьера», 1994г.
9. Федорченко-Шемякина Л.Н. К 400-летию Сарапула. Сарапульская старина, ч.1,2,3.- Сарапул, 1993г.
- 10.Христолюбова Л.С. Семейные обряды удмуртов, - Ижевск: «Удмуртия», 1984г.
- 11.Черашняя Д.И. Отчий край/ Книга для чтения по удмуртскому краеведению, 10-11 класс — Ижевск: «Удмуртия»,1993г.
12. Шумилов Е. Город на Иже, - Ижевск: «Удмуртия» , 1980 г.
13. Шумилов И. По родному краю – Ижевск: «Удмуртия», 1987 г.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны уметь выполнять:

1. Менять направления движения строя;
2. Переход с шага на бег;
3. Основные общеразвивающие упражнения;
4. Кувырки вперед в группировке из упора присев;
5. Освоить спортивную игру снайпер;
6. Освоить основные способы передвижение на лыжах (подъемы, спуски, повороты, торможения);
7. Беговые и прыжковые упражнения;
8. Ведение мяча подошвой стопы;
9. Удары по мячу подъемом стопы;
10. Остановка мяча внешней частью стопы.

Контрольные упражнения и нормативы.

По физической подготовке и технике игры в футбол.

1. Бег 10х30 м
2. Бег 30м
3. Бег 500 м
4. Ходьба на лыжах 2 км
5. Бег 30м с ведением мяча
6. Жонглирование мячом
7. Комплексное упражнение

Итоговые нормативы по физической подготовке

По общей физической подготовке

№	Задание	7 лет	8 лет
1.	Бег 3х10м (сек)	9,5	9,5
2.	Бег 30м (сек)	5,5	5,5
3.	Бег без учета времени	500 м	500 м
4.	Ходьба на лыжах б/у.в.	2 км	2 км

По специальной физической подготовке и технике

№	Задание	7 лет	8 лет
5.	Бег 30м с ведением мяча		6,5
6.	Жонглирование мячом	5	8
7.	Комплексное упражнение: ведение мяча 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2) с расстояния 6 метров (из трех попыток) (сек)	12	9,5