

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования Ивантеевского района Саратовской области»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 4 от «21» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Козлов Д.В.
Приказ № 33 от «21» 08. 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

физкультурно-спортивной направленности

(7-й год обучения)

Возраст детей: 13-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная

Разработчики программы:
Педагоги дополнительного образования
Коржевенков Сергей Владимирович
Исниязов Арман Беркалиевич
Маслов Павел Петрович

с. Ивантеевка

2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Современный футбол является ярким зрелищем, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. В тоже время этот вид спорта – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себя большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы 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 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 всекцией является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Отличительные особенности программы

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного образования, последовательно решать задачи физического. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую (общую и специальную), технико-тактическую.

Содержание программы ориентировано на совершенствование ранее полученных навыков игры в футбол.

Адресат программы: дети в возрасте 13-16 лет, ранее обучающихся по программе «Футбол».

Возрастные особенности: Для подростков характерны заметные изменения, которые бросаются в глаза сразу же. Из-за бурного роста ребенок становится непропорциональным и несколько неуклюжим. Это связано с тем, что трубчатые кости растут гораздо быстрее, чем развиваются мышцы, и по этой причине меняется не только внешний вид подростка, но и характер его движений. Данная особенность подростков определяет важность физического развития в этот период: упражнения, тренировки, занятия спортом способны довольно быстро повлиять на то, как дети двигаются и умеют управлять собственным телом. К тому же, в этом возрасте даже новые движения усваиваются достаточно быстро. Мышечная сила также растет, поэтому у подростков появляется значительно больше новых возможностей.

Очень важным моментом в подростковом возрасте является развитие сердечно-сосудистой системы. Особенность здесь состоит в несоответствии темпа развития самого сердца и сосудов; диаметр артерий растет медленнее, чем развивается сердечная мышца. По этой причине головной мозг подростка может периодически сигнализировать о недостатке притока крови такими симптомами, как головокружения, утомляемость, слабый пульс, сильное сердцебиение. Наиболее ярко данные симптомы проявляются при интенсивных нагрузках.

Усиленный темп физического развития приводит к тому, что все системы и ткани организма нуждаются в кислороде, и данная потребность у подростков больше, чем у взрослого человека. Легочный аппарат развивается не так быстро, хотя объем легких увеличивается. Подросток обеспечивает усиленный приток кислорода за счет повышения частоты дыхания, а не его глубины, поэтому имеет смысл обучить его правильному глубокому дыханию.

Объем программы: 216 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование навыков техники и тактики игры в футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование техники и тактики игры;
- совершенствование умений по осуществлению контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- повышение уровня технической и тактической подготовленности;
- совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию навыка коллективного взаимодействия.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- владение техническими приемами и способами движений и передвижений в футболе;
- умение самостоятельно контролировать физические нагрузки.

Метапредметные:

- владение техникой и тактикой игры в футбол.

Личностные:

- сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

1.4. Учебный план

№п\п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	1	0,5	0,5	тестирование
2	Передвижения и остановки	19	3	16	Тренировочные занятия
3	Удары по мячу	20	1	19	Учебная игра.
4	Остановка мяча	19	5	14	Тренировочные занятия
5	Ведение мяча и обводка	21	3	18	Тренировочные занятия
6	Отбор мяча	15	3	12	Тренировочные занятия
7	Вбрасывание мяча	7	1	6	Тренировочные занятия
8	Игра вратаря	15	2	13	Тренировочные занятия
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	14	1	13	Тренировочные занятия
10	Тактика игры	25	3	22	Тренировочные занятия
11	Подвижные игры и эстафеты	10	1	9	Тренировочные занятия
12	Физическая подготовка	10	1	9	Тренировочные занятия

13	Соревнования по футболу	40	2	38	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
Итого		216	26,5	189,5	

1.2. Содержание учебного плана

1	Вводное занятие. ТБ.	Инструктаж по ТБ. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

13	Соревнования по футболу	Участие в соревнованиях по футболу согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
----	--------------------------------	---

1.3.Формы аттестации и их периодичность

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
Владение техническими приемами и способами движений и передвижений в футболе; Умение самостоятельно контролировать физические нагрузки	Контрольные упражнения
Метапредметные	
Владение техникой и тактикой игры в футбол	«Футбольная викторина»
Личностные	
Способность к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию	Участие в соревнованиях по футболу согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности педагога и обучающегося**. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. 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 и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать 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:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются для отработки полученных навыков игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально- техническое обеспечение

Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
Мат гимнастический
Кегли
Обручи
Ворота футбольные

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного обучения.

2.3.Список литературы

для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 2004– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2010. – 31 с.
4. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 2014. – 87 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.204 с.
6. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2006.
7. Чанади А. Футбол. Техника. М., 2008.
8. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.
9. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года
10. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008г.

для обучающихся

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 2008 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 2005. – 49 с
5. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 2003. – 225 с

Оценочные материалы

Содержание методики проведения контрольных испытаний

- Бег 30м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.
- Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
- Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.
- Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины обучающийся по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, обучающийся устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, обучающийся должен перед поворотом коснуться ее ногой.
- Прыжок в длину с места. Обучающийся принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.
- Бег 300м. Проводится на стадионе. Результат фиксируется по общепринятым правилам.
- Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.
- Специальная подготовленность. Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Жонглирование мячом (комплексное). Обучающийся выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.
- Бег 30 м с ведением мяча. Обучающийся с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.
- Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, обучающийся каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат.
- Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, обучающийся финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

ФУТБОЛЬНАЯ ВИКТОРИНА

- Продолжите футбольную пословицу: «Матч состоится...».(При любой погоде.)
- Как заканчивается футбольная пословица: «Выигрывает команда, проигрывает ...». (Тренер.)
- Как называли футбол в России в конце XIX века? («Ножной мяч», «английская игра на воздухе».)
- Вес – от 396 до 453 г, окружность – от 680 до 710 мм, диаметр – от 216,3 до 226 мм. Что это? (Футбольный мяч по стандарту ФИФА.)
- Чем мяч на гвоздь похож? (И тот, и другой можно забивать.)
- Английский «держатель цели» – это... Кто? (Голкипер – вратарь.)
- Два футбольных тайма – это ... Что? (Матч.)
- Как называется дополнительный тайм в футбольном матче? (Овертайм.)
- Аппетит, приходящий во время игры, – это... Что? (Спортивный азарт.)
- Не только боковая сторона ёмкости и предмет мебели, но и строй футболистов перед воротами. Назовите это. (Стенка.)
- В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться «стенка»? (В девяти.)
- Футбольные фанаты сразу же скажут, как по-английски будет «наказание», «штраф». Так как же? (Пенальти – penalty. Это штрафной удар в ворота соперника с расстояния в 11 метров.)
- Как называется команда лучших футболистов, представляющая страну на чемпионате мира? (Сборная страны.)
- Предпоследний матч чемпионата – это... Что? (Полуфинал.)
- Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные футболисты? (Скамейка запасных.)
- 1. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил? (Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.)
- Какую, как правило, невидимую, но весьма полезную часть экипировки футболиста в позапрошлом веке изобрёл англичанин Уиддоусон? (Щитки.)
- Сколько человек находится на футбольном поле в момент начала игры, если на нём находится судья и две команды? (23.)
- Сколько игроков одной футбольной команды должен удалить судья, чтобы игра тут же закончилась? (5, ведь 7 – минимальное количество игроков одной команды, которое допустимо на поле.)
- Игрок, чуть подпрыгнув, выбрасывает навстречу мячу одну ногу, но бьёт второй, резко меняя ноги местами. Как называется такой удар? (Ножницы.)
- Как в футболе называется удар мячом по воротам после его отскока от вратаря? (Добивание.)
- Что имеют в виду, когда говорят о «воздушной дуэли» на поле? (Борьбу нападающих с защитниками за высоко летящие мячи.)
- Сколько очков получает футбольная команда за ничью в матче чемпионата мира? (Одно.)
- Какие профессионалы (здоровенные дядечки) боятся «горчичников»? (Футболисты. «Горчичник» – это жёлтая карточка, вторая жёлтая карточка означает для нарушителя удаление с поля, а для команды это – возможный проигрыш.)
- Какую карточку, по правилам, показывает арбитр футболисту за затягивание времени? (Жёлтую.)
- Какого цвета карточка в футболе означает удаление с поля? (Красная.)
- За получение скольких жёлтых карточек в одном матче футболист удаляется с поля? (Двух.)
- Какого цвета должен быть футбольный мяч для игры на заснеженном поле? (Красного.)
- В каком европейском футбольном турнире участвует наибольшее число команд? (Кубок УЕФА.)

- В каком европейском клубном турнире участвует обладатель Кубка страны по футболу? (**В Кубке УЕФА – Кубок европейских чемпионов по футболу.**)
- Из чего изготовлен и сколько весит Кубок УЕФА, второй по значимости футбольный кубок Европы? (**Серебряный кубок весит 15 кг, с 1972 года.**)
- Сколько футбольных клубов участвует в групповом турнире европейской Лиги чемпионов? (**32.**)
- Какой европейский футбольный приз ежегодно разыгрывается в Монако? (**Суперкубок.**)
- Какая международная спортивная организация проводит чемпионаты Европы по футболу? (**УЕФА.**)
- Какая международная спортивная федерация проводит чемпионаты мира по футболу? (**ФИФА – FIFA.**)
- Название какой точки небесной сферы стало названием футбольной команды Петербурга? (**«Зенит».**)
- Какие два цвета предпочитают фанаты «Спартака»? (**Красный и белый.**)
- По традиции, футболистов «Спартака» зовут «красно-белыми», динамовцев – «сине-белыми». А вот они – «чёрно-белые». Кто они? (**Футболисты «Торпедо».**)
- Высшая футбольная лига какой страны называется «Серия А»? (**Италия.**)