

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ А.И. МАКСИМЕНКОВА» ПОЧИНКОВСКИЙ
РАЙОН СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ им. А.И.
Максименкова»

«01» сентября, 2023 г., протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ им. А.И.
Максименкова»

С.С. Корпылев



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

**Разработчики:
Директор Корпылев Сергей Сергеевич
заместитель директора
Гаврилов Александр Юрьевич**

Срок реализации программы – 1 год

г. Починок 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа - дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления Образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Футбол чрезвычайно разносторонне влияет на организм человека, способствует формированию и совершенствованию разнообразных двигательных навыков и воспитанию многих физических качеств.

Секрет популярности футбола сравнительно прост — это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость, гиподинамия (особенно при чрезмерных умственных нагрузках в СОШ). Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности. Образовательная программа по футболу для учащихся СШ им. А.И. Максименкова для спортивно-оздоровительных групп составлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, Устава школы и обобщения многолетнего опыта работы школы.

Основной **целью** данной программы является физическое развитие детей с учётом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол.

Задачи программы.

1. Укрепление здоровья, снижение заболеваемости учащихся, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
3. Обучение основам техники и тактики игры в футбол.
4. Обучение навыкам коллективного действия в составе одной команды.
5. Формирование творческой, самостоятельной личности, адаптированной к жизни в современном обществе.
5. Стабильность состава занимающихся.
6. Организация содержательного досуга учащихся.

Данная образовательная программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 6 до 18 лет.

При условии успешного обучения в спортивно-оздоровительных группах и сдачи нормативов, предусмотренных общеразвивающей программой по футболу, прошедшие процедуру индивидуального отбора - могут быть зачислены следующий этап подготовки (НП-1)

2. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций и учебных заведений, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики по футболу и выполнение приемных контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков по футболу. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения и пр.

Учебный план отделения футбол МБУ ДО «СШ им. А.И. Максименкова»

Этапы подготовки	Период обучения (возраст)	Рекомендуемый состав (чел.)	Наполняемость групп** (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)	Формы промежуточной аттестации
					КПИ
СО	Весь период	15-20	30(макс.)	До 6***	КПИ

Продолжительность одного учебного занятия в спортивно-оздоровительных группах составляет 120 минут.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

**Учебно-тематический план тренировочных занятий
общеразвивающей программы по футболу на 48 недель**

№ пп	Разделы подготовки	СО
1.	Общая физическая подготовка.	82
2.	Специальная физическая подготовка	26
3.	Техническая подготовка	114
4.	Тактическая подготовка	36
5.	Теоретическая подготовка	3
6.	Приемные и переводные нормативы	4
7.	Учебные и тренировочные игры	15
8.	Участие в соревнованиях	8
9.	Инструкторская и судейская практика.	-
10	Восстановительные мероприятия	-
11	Общее количество часов	288

**Учебно-тематический план общеразвивающей программы по футболу
(в часах)**

№ пп	Разделы подготовки	СО
1	2	3
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	-
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	-
3.	Сведения о строении функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	-
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание спортсмена	1

5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	-
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	-
8.	Техническая подготовка.	-
9.	Тактическая подготовка.	-
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка	-
11.	Основы методики обучения и тренировки.	-
12.	Планирование спортивной тренировки и учет.	-
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
14.	Установка перед играми и разбор игр.	-
15.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1
16.	Зачеты.	1
	Итого часов	3
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка.	82
2.	Специальная физическая подготовка.	26
3.	Техническая подготовка.	114
4.	Тактическая подготовка.	36
5.	Учебно-тренировочные игры.	15
6.	Контрольные игры и соревнования.	8
7.	Инструкторская и судейская практика.	-
8.	Подготовка и сдача нормативов.	4
9.	Восстановительные мероприятия	-
	Всего часов	288

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПО
ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Разделы спортивной подготовки	Этап подготовки
	СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ.

Основной набор в спортивно оздоровительные группы осуществляется в возрасте 6-8 лет.

В связи с тем, что дети 6-8 лет имеют лишь общие представления о футболе и не осознают в полной мере, что является целью игры, каковы её правила, как проходят состязания между командами, какие действия должен выполнять игрок и какими навыками обладать. В этом возрасте ребёнка интересует, прежде всего, мяч. Дети понимают только очень простые команды и правила, не умеют играть в команде), каждый хочет обладать мячом), быстро отвлекаются и не могут долго сосредотачивать свое внимание.

В этом возрасте у детей относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Дети 6-8 лет очень быстро устают, но и восстанавливаются тоже быстро.

При обучении технике владения мячом и тактике игры используются различные формы игры, в которых центральное место занимают дриблинг и контроль мяча (по возможности выделить каждому игроку по мячу), различные

небольшие формы игры: 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4. Длительность различных небольших форм игры не должна превышать 10 минут. Не должны использоваться упражнения, предполагающие выполнение заданий по очереди, на растяжку.

Начальное обучение юных футболистов 6-8 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Не применять упражнения, предполагающие выполнение задания по очереди, не использовать упражнения на растяжку, только игра с мячом для разогрева. Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями наиболее доступно в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах (3x3, 4x4, 5x5).

Учитывая, что двигательные навыки более успешно формируются на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создаст необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощениями небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 8 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 6 до 8 минут.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения, причем они должны носить строгую целевую направленность

5. СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднятия, опускания, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую (перед собой, над головой, за спиной), броски и ловля мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий

из гимнастических снарядов, переноской, перестановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Эстафеты с элементами старта, подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Легкоатлетические упражнения

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 и 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2 x 10, 4 x 5, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег» с изменением направленности движения (туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед). Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары: различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**6.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ермолаев Ю. А. «Возрастная физиология»-М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
2. С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров «Теорико-методические аспекты управления подготовкой юных футболистов» - См.: Информационно-коммерческое агентство, 1997 г.
3. «Футбол» Учебник для институтов ФК (под редакцией М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина)- М. : Физкультура, образование и наука, 1999 г.
- 4.Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет» - Н.Новгород.:РА Квартал, 2009 г.
5. «Уроки футбола для молодёжи» -М.:Олимп, 2010г.
- 6.Альфред Валь "История футбола" - М.:ООО "Издательство АСТ:ООО "Издательство Астрель", 2003.
- 7.Алёшин В.В. Больше, чем футбол - М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2013г
- 8.Лобановский В.В. "Бесконечный матч" - М.: Физкультура и спорт, 1989г
- 9.Якушин М.И. "Вечная тайна футбола" - М.: Физкультура и спорт, 1998г
- 10.Нетто И.А."Это футбол" - М.: Физкультура и спорт, 1984г

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- 1.madoy424.ru
2. nsportal.ru
3. maam.ru
4. xreferat.ru
5. 3-liga.ru
6. vscolu.ru
- 7.championat.com
- 8.FOOTLANDIYA.RU