

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Центр спорта и образования «Самбо – 70»
Департамента спорта города Москвы

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБОУ «ЦСиО «Самбо–70»
Москомспорта
Протокол № 1
от « 27 » августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ГБОУ «ЦСиО «Самбо–70»
Москомспорта
Лайшев Р.А./
Подпись
Приказ № 319
от «01» сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Футбол + О Ф П

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 12 - 13 лет

Срок реализации: 2 года (68 часов)

Автор-составитель:

Верхотурова Татьяна Ивановна

педагог дополнительного образования,
соответствие занимаемой должности

Москва 2020

Пояснительная записка

Нормативная база

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие ФГОС основного общего образования» от 17 декабря 2010 года №1897 (в редакции от 29 декабря 2014 года N 1644, 31 декабря 2015 года N 1577);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва);
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р;
- Государственная программа города Москвы «Развитие образования города Москвы («Столичное образование»)» (в редакции постановления Правительства Москвы от 27 марта 2018 г. № 233-ПП);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 29 ноября 2018 г. №52831).
- Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. №922 " О мерах по развитию дополнительного образования детей" (в редакции приказов от 07.08.2015г. №1308, от 08.09.2015г. №2074, от 30.08.2016г. №1035, от 31.01.2017г. №30).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Письмо от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта;
- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, утвержденная Приказом № 274 от 02.09.2019.

Назначение программы:

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

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 стоящих перед учителем физической культуры 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 в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес учащихся, занимающихся данным видом спорта.

Возрастная группа

В секцию футбола привлекаются ребята разного возраста. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу, индивидуальных маршрутов обучающихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 204 часа на 2 года и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Продолжительность одного занятия – 60-90 минут.

Цели и задачи реализации программы:

В группе решаются определённые задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Формы и методы работы:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Содержание курса:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом (2 раза в год). Знакомство с группой. Введение в программу.

2. Теоретическая подготовка. Знакомство с историей развития футбола в России и за рубежом; изучение правил игры в футбол и основ судейства; изучение гимнастической и футбольной терминологии; анализ выступления российских футбольных команд в различных турнирах; изучение вопросов влияния занятий физической культурой и футболом на организм спортсменов; и др.

3. Физическая подготовка:

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, плавание и др.).

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практическая работа:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; стретчинг; упражнения на расслабление.

4. Техничко-тактическая подготовка:

4.1. Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря,

защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Практическая работа:

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей, ловля полувысоких мячей, высоколетающих мячей; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

4.2 .Тактическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

Практическая работа:

Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя так и для команды различными тактическими приёмами: «стенка», «открывание», «отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг. Тактика обороны: групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор, концентрированная оборона, рассредоточенная оборона, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны, комбинированная система обороны. Тактика игры защитника, полузащитника, нападающего.

5 . Учебные и тренировочные игры. Сдача контрольных нормативов, регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года.

Тренировочные игры.

Практическая работа:

Сдача нормативов по физической и технико-тактической подготовке: сдача контрольных нормативов по физической подготовке (отжимания,

«челночный» бег, «пресс», бег на 30 м, бег на 400м, прыжки с места и др.) и по технической подготовке (жонглирование мячом, обводка стоек на время, удары мячом по воротам на точность и др.).

б.Заключительное занятие. Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Учебно-тематический план 1 год

№ п/п	Т е м а	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Теоретическая подготовка	6
3.	Физическая подготовка	22
3.1.	Общая физическая подготовка	16
3.2.	Специальная физическая подготовка	6
4.	Технико-тактическая подготовка	38
4.1.	Техническая подготовка	32
4.2.	Тактическая подготовка	6
5.	Учебные и тренировочные игры.	32
6.	Заключительное занятие	2
Итого		102

Учебно-календарное планирование 1 год

№ п/п	Дата	Название занятия/мероприятия	Количество часов	
			Теория	Практика
1		Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения.	2	-
2		Теоретическая подготовка. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	4	2
3		Физическая подготовка.	2	20
3.1		Общая физическая подготовка. Упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	2	14
3.2		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	-	6
4.		Технико-тактическая подготовка	4	34

4.1		Техническая подготовка. Виды передвижений футболиста.	2	32
4.2		Тактическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.	2	4
5		Учебные и тренировочные игры. Регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года.	2	30
6		Заключительное занятие. Подведение итогов	2	-

Учебно-тематический план 2 год

№ п/п	Т е м а	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Теоретическая подготовка	6
3.	Физическая подготовка	18
3.1.	Общая физическая подготовка	12
3.2.	Специальная физическая подготовка	6
4.	Технико-тактическая подготовка	38
4.1.	Техническая подготовка	32
4.2.	Тактическая подготовка	6
5.	Учебные и тренировочные игры.	36
6.	Заключительное занятие	2
Итого		102

Учебно-календарное планирование 2 год

№ п/п	Дата	Название занятия/мероприятия	Количество часов	
			Теория	Практика
1		Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения.	2	-
2		Теоретическая подготовка. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	4	2
3		Физическая подготовка.	2	16
3.1		Общая физическая подготовка. Упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических	2	10

		качеств.		
3.2		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	-	6
4.		Технико-тактическая подготовка	4	34
4.1		Техническая подготовка. Виды передвижений футболиста.	2	30
4.2		Тактическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.	2	4
5		Учебные и тренировочные игры. Регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года.	4	32
6		Заключительное занятие. Подведение итогов	2	-

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Тема	Форма занятий	Методы, приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие: вопросы техники безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях по футболу	теоретическая	Словесный, наглядный	Плакаты с разметкой площадки, плакаты с видами травм	----	Опрос, тестирование
2	История развития футбола в России и за рубежом	теоретическая	Словесный, наглядный	Фотографии известных футболистов, видеоматериалы с матчами.	мультимедиа	Опрос, тестирование

3	Правила игры, основы судейства	теоретическая	Словесный, наглядный	Плакаты с жестами футбольных арбитров	-----	Опрос, тестирование
4	Функции и игровое амплуа футболистов	теоретическое	Словесный, наглядный	видеоматериалы	мультимедиа	Опрос, тестирование
5	Общая физическая подготовка	практическая	Практические: фронтальный, групповой, индивидуальный; Прием - физическое упражнение	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.)	Прием контрольных упражнений
6	Специальная физическая подготовка	практическая	Практические: индивидуальный, групповой, в парах; Прием - физическое упражнение	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.)	Прием специальных контрольных упражнений
7	Техническая подготовка	практическая	Словесный, наглядный, практические: индивидуальный, групповой, поточный; Прием - физическое упражнение	Плакаты с эталоном выполнения технического приема	Спортивный инвентарь (мячи, стойки для обводки, ворота)	Прием контрольных нормативов (основных технических приемов игры)
8	Тактическая подготовка	теоретическая	Словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	Тактические схемы взаимодействия игроков в защите и нападении	мультимедиа	Опрос, тестирование

9	Технико-тактическая подготовка	практическая	Практические: индивидуальный, групповой, в парах; Прием - физическое упражнение, двусторонняя игра	Карточки с практическими заданиями (схемы с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями)	Спортивный инвентарь (мячи, стойки для обводки, ворота)	Прием контрольных нормативов
10	Участие в соревнованиях	практическая	Практические: командный	Протоколы соревнований, заявки на участие	Игровая форма, мячи	Результаты соревнований

Планируемые результаты реализации программы

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		12	13	14
1	Бег 30 м (с)	4.7	4.6	4.4
2	Бег 400 м (с)	67	65	64
3	6 – минутный бег (м)	1500	1550	1600
4	Прыжок в длину с места (см)	200	220	225
5	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5.8	5.4	5.2
6	Удар по мячу ногой на дальность (м)	30	34	38
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	20	25	27
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	6	7	8
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	10,0	9,5	9.0
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	20	24	26

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 400 м, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Список литературы:

1. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев «ФиС»,2017
2. «Теория и методика физической культуры» Спб , издательство «Лань»,2016»

3. «Физическая культура» Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2016
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.: ИД «Форум», 2016
5. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт, 2017
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. «Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия» / «Человек», 2018
8. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира, А.Кузнецов М., «Олимпия» / «Человек », 2017
9. «Всё о тренировке юного футболиста», М.Мукиан, Д.Дьюрст М., АСТ/ «Астрель», 2016
10. «Тренировка юных футболистов» В.Варюшин, М., «Физическая культура», 2017
11. «Разминка футболиста» В.Варюшин, М., РГАФК, 2015
12. «Футбол: обучение базовой технике», Ж.-Л.Чесно, Ж.Дюрэ, М., ТВТ Дивизион», 2018
13. «Уроки спорта. Футбол» М.Дезор, АСТ «Астрель», 2016
14. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук, М., АСТ «Астрель» 2016
15. «Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 2. Футбол» Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова, М., «Советский спорт», 2017
16. «Спорт в школе. Футбол» И.Швыков, М,Терра спорт», 2018
17. «Футбол. Тренировка точности юных спортсменов», С.Голомазов, Б.Чирва, М., РГАФК, 2017
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией АП. Лаптеева.