

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Завидовская основная общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа»**

<b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета Протокол № ____ от « ____ » _____ 2021г. Руководитель _____ Антипова О.Н.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора школы _____ Совкова В.А. « ____ » _____ 2021г.	<b>Утверждено</b> приказом № ____ от « ____ » _____ 2021г. Директора _____ Жукова В. Н.
--	--	---

**Авторская образовательная программа  
«Футбол»**

**Возраст обучающихся- 7-15 лет  
Срок реализации программы- 1 год**

**Педагог, реализующий программу: Турчин С.А.**

**2021-2022 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей, специальной физической, технической и тактической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными техническими упражнениями не является достаточно эффективным.

**Основной принцип** учебно-тренировочной работы, нашедший отражение в программе, - многоборная подготовка, в основе которой лежит система методов и средств физического развития воспитанников, содействующая гармоническому развитию личности воспитанников.

Важнейшие требования к учебно-тренировочным занятиям:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и воспитательной направленности учебных занятий;
- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

**Целью программы** является создание системы многолетней подготовки резервов в футболе, которая направлена на подготовку футболистов высокой квалификации.

Главная задача программы по футболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

Общие задачи работы с учащимися учебных групп органически связаны с основной целью развития ребёнка.

- выполнение учебного плана;
- переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу: использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Рабочая программа внеурочной деятельности, кружковой работы «футбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ).

Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (2004г).

Программа рассчитана на 68 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

### **Планируемые результаты**

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий два раза в год проводится проверка физической, специальной и технической подготовленности учащихся в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок с места,

Скоростно-силовые качества - прыжки на скакалке за 30 сек.

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения родителей.

После окончания этапа начальной подготовки учащиеся должны

**знать:**

-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

-правила дорожного движения;

-историю возникновения и развития футбола;

- элементарные основы техники и тактики футбола;

- правила соревнований по футболу, мини-футболу;

-упрощенные правила спортивных игр (хоккей, баскетбол), подвижных и народных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Уметь:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

--выполнять специальную разминку футболиста;

-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

-соблюдать правила дорожного движения;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

- выполнить контрольно-переводные испытания для своей возрастной группы.

После окончания года в учащиеся должны

**знать:**

-задачи общей физической и специальной подготовки футболистов;

-взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;

-роль и значение специальной физической и технико-тактической подготовки для роста мастерства юных футболистов;

-цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;

- средства и методы тренировки юных футболистов;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития футбола;
- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- правила игры в футбол, мини-футбол;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

### **Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, силовой выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (хоккей, баскетбол, регби, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты, координации движений.
- выполнять технические и тактические приемы, предусмотренные программой для данного года обучения;
- уметь заполнять протокол игры, судить учебные игры в качестве боковых судей;
- выполнять контрольно-переводные испытания для своей возрастной группы.

При совпадении периода проведения учебных занятий с карантином, пандемией и т.д. будет организовано проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на платформах с использованием различных электронных образовательных ресурсов;

e-mail, дистанционные конкурсы, олимпиады; электронный журнал, дистанционное самообучение и обучение в Интернете, видеоконференция, online тестирование, интернет-уроки; сервисы АИС «Образование»; ЯКласс; моя школа в online, Московская Электронная Школа; Российская Электронная Школа; инфоурок; учи.ру; «Просвещение» и др.; обучение на дому с дистанционной поддержкой: skype, Zoom, WhatsApp, Viber и др.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10	11	12
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

#### Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 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.

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	дата		Кол-во часов	Тема урока
	план	факт		
1			2	Правила игры. Техника безопасности.
2			2	Ведение мяча. Челночный бег. Игра «Футбол»
3			2	Ведение мяча в различном темпе. Игра «Квадрат». Игра «Футбол».
4			2	Ведение мяча «неудобной» ногой. Игра «Футбол».
5			2	Набивание мяча. Эстафеты. Игра «Футбол».
6			2	Приём и передача мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол».
7			2	Приём и передача мяча внешней стороной стопы. Игра «Футбол».
8			2	Приём и передача мяча подъёмом стопы. Игра «Футбол»
9			2	Набивание мяча подъёмом стопы. Игра «Футбол».
10			2	Набивание мяча бедром. Игра «Футбол».
11			2	Приём и остановка мяча грудью. Игра «Футбол».
12			2	Набивание мяча головой. Игра «Квадрат». Игра «Футбол»
13			2	Набивание мяча головой в парах. Игра «Футбол».
14			2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра «Футбол».
15			2	Штрафной удар. Игра «Футбол».
16			2	Свободный удар. Игра «Футбол».
17			2	Угловой удар. Игра «Футбол».
18			2	Розыгрыш свободного удара. Игра «Футбол».
19			2	Розыгрыш свободного удара. Игра «Футбол».
20			2	Удары по воротам в положении неподвижного мяча. Игра «Футбол».
21			2	Удары по воротам в положении катящегося мяча. Игра «Футбол».
22			2	Командные действия в защите. Игра «Футбол»
23			2	Командные действия в нападении. Игра «Футбол».
24			2	Тактика игры в полузащите. Игра «Футбол».
25			2	Комбинация «три против одного». Игра «Футбол».
26			2	Комбинация «два против одного». Игра «Футбол».
27			2	Комбинация «три против двух». Игра «Футбол»
28			2	Обыгрыш и отбор мяча в комбинации «один против одного». Игра «Футбол».
29			2	Свободный удар. Игра «Футбол».
30			2	Набивание мяча подъёмом стопы. Игра «Футбол».
31			2	Тактика игры в полузащите. Игра «Футбол».
32			2	Приём и остановка мяча грудью. Игра «Футбол».
33			2	Ведение мяча в различном темпе. Игра «Квадрат». Игра «Футбол».



34			2	Удары по воротам в положении катящегося мяча. Игра «Футбол».
----	--	--	---	---

#### Список литературы:

1. А.Власов «Футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития 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.