Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный центр»



|  |  |
| --- | --- |
| Принята:Протоколом заседанияпедагогического совета № 3«03» сентября 2020 г    | Утверждаю: и.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»001 Ю.В. ЛютоеваПриказ № 73/1 04 «сентября» 2020 г   |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **«ПО ФУТБОЛУ»**

Адресат программы:

обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 10 лет.

Разработчик:

 тренер-преподаватель

Пнев А.Н.

Бодайбо

 2020 г.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

 Футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в Учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

* Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
* Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержании и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
* Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49

Настоящая программа по футболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1.      непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

2.        учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

3.   признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

4.       создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**В программе   определены цель и задачи.**

**ЦЕЛЬ:** Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

-формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

 -обучение детей игре в мини-футбол;

- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 11 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени.

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП**

**НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТВИНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек)  | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах | Годовая нагрузка (часов) |
| Спортивно-оздоровительный этап (1 группа) | Весь период | 15 | 30 |  6 (3 занятия в неделю по 2 часа) | 252 |
| Спортивно-оздоровительный этап (2 группа) | Весь период | 15 | 30 |  6 (3 занятия в неделю по 2 часа) | 252 |

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

**Примерный учебный**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Разделы подготовки  | Количество недель | Количество часов | Соотношение объемов в % | Форма контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 6 | 2 | собеседование |
| 2 | Общефизическая подготовка |  | 124 | 49 | Выполнение нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 110 | 44 | Выполнение нормативов |
| 4 | Участие в соревнованиях |  | 10 | 4 | Протокол соревнований |
| 5 | Медицинское обследование |  | 2 | 1 | Допуск врача |
|  | **Всего** | **42** | **252** | **100** |  |

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Содержание разделов программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п.  |  | Часы  | Форма контроля |
| 1. | **Теоретическая подготовка**  | **6** | с**обеседование** |
| 1.1 | Тема 1. Футбол и мини-футбол как виды спорта и средства физического воспитания.  | 2 |  |
| 1.2. | Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение. | 2 |  |
| 1.3. | Тема 3. Техника безопасности на занятиях футболом. | 2 |  |
| **2** | **Общефизическая подготовка** | **124** | **Выполнение нормативов** |
| 2.1 | Комплексы общеразвивающих физических упражнений |  |  |
| 2.2 | Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **90** | **Выполнение нормативов** |
| 3.1 | Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости |  |  |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |
| 3.3 | Упражнения для развития специальной выносливости |
| 3.4 | Упражнения для развития ловкости |

**Методические рекомендации по теоретической подготовке**

 Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсме­нов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортив­ной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

**Примерные темы для теоретической подготовки**

**Тема 1.**  Развитие футбола и мини-футбола в России и их место в системе физического воспитания.

**Тема 2.** Проведение Всероссийских, региональных, областных и районных соревнований по мини-футболу.

**Тема3.** Техника безопасности и правила поведения на занятиях мини-футболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

**Рекомендации по общей и специальной физической подготовке**

 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Ме­тодические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования фи­зических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + |   |   |   |
| Мышечная масса |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + |   |   |   |
| Быстрота |   |   |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Скоростно-силовые качества |   |   |   |   | + | + | + | + | + |   |   |   |   |
| Сила |   |   |   |   |   |   | + | + | + |   |   |   |   |
| Выносливость (аэробные возможности) |   |   | + | + | + |   |   |   |   | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности |   |   |   | + | + | + |   |   |   | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Координационные способности |   |   |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Равновесие | + | + | + |   | + | + | + | + | + |   |   |   |   |

**- тренировочные задания для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного трениро­вочного задания.

Разминка может делиться на две части - ***общую* и *специальную.***

**- развития быстроты и скоростных качеств**

Основными двигательными характеристиками явля­ются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути со­вершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

* технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение **с** максимальной скоростью;
* продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

**- развитие скоростно-силовых качеств.**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем мед­леннее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные уси­лия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

* развивая максимальную скорость;
* развивая максимальную силу.

**- развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятель­ности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнени­ем. Это требует высокой степени концентрации внимания и напря­жения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодо­лении комплексного утомления - физического, умственного, сенсор­ного, эмоционального.

**Рекомендации по участию в соревнованиях**

 Этот блок тренировочных заданий предназначается для повыше­ния уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близ­кие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагруз­кам соревновательного упражнения.

 **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям мини-футболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий футболом возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.

1.4. Занятия мини-футболом должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий мини-футболом: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Во время занятий на поле, в зале не должно быть посторонних лиц.

3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен применять приемы само страховки .

3.3.Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

3.4. За воротами и в 10 метрах от них не должно быть посторонних лиц .

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь .

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подго­товки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следую­щий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

**Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы**

Занятия футболом и мини-футболом в системе здорового образа жизни. Значение спорта в жизни общества. Физиологическое воздействие занятия мини-футболом на организм человека. Закаливание. Место и значение мини-футбола в системе физического воспитания. Уровни, виды, правила соревнований по мини-футболу**.** Техника безопасности на занятиях мини-футболом.

 **Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | - | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| д | - | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | - | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| д | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча,с | м | - | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| д | - | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| д | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | М | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| д | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Весы медицинские  | штук  | 1 |
|  | Мяч футбольный | штук  | 10 |
|  | Мяч футзальный | штук | 5 |
|  | Конус  | штук  | 20  |
|  | Манишки | штук | 20 |
|  | Ворота футбольные | штук | 4 |
|  | Свисток  | штук  | 4  |
|  | Секундомер  | штук  | 2  |
|  | Скамейки гимнастические  | штук  | 4 |

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЧСПЕЧЕНИЯ**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Мини-фубол** (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

**Андреев СЛ*.***Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

**Андреев СЛ***.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

**Максимеико И.Г***.* Планирование и контроль тренировочного про­цесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

**Филин В.П., Фомин И.А**.Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

**Юный футболист**: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

**Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

**Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г**. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

**Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А**. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

**Интернет-ресурсы**

1. http://www. lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\_cport.htm – журнал «Движение жизнь».

3. http://www. olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.

4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования