

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МАУ ДО СШ)

ПРИНЯТА
решением методического совета
МАУ СШОР
протокол № 14
от « 28 » февраля 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по футболу
«Юный футболист»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:
Сажин М.П. тренер МАУ СШОР
Айрикайнен А.В. тренер МАУ СШОР

г. Мончегорск
2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
I.Нормативная часть	6
1.1.Порядок зачисления в группы	6
1.2.Организация и режима физкультурно-оздоровительной работы.....	6
1.3.Контрольные нормативы по ОФП	7
II.Программный материал	7
2.1.Теоретическая подготовка.....	7
2.2.Практическая подготовка.....	8
2.2.1.Общая физическая подготовка.....	8
2.2.2.Специальная физическая подготовка.....	9
2.2.3.Техническая подготовка.....	10
III.Методические рекомендации	10
3.1.Организация тренировочного процесса.....	10
IV.Воспитательная работа	11
V.Список литературы	12

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделения футбола МАУ ДО СШ г.Мончегорск.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 год № 41 « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидимиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 08.11.2015 г. № 09-3242 « Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО СШ.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная и является педагогически целесообразной.

Программа предусматривает осуществление спортивно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники в футболе, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий футболом детей дошкольного возраста, начального школьного возраста. Обусловлена положительным оздоровительным эффектом.

Новизна программы заключается в предоставлении первоначальных сведений, о виде спорта «футбол». Предполагается использование минимальной сложности предполагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к данному виду спорта.

Отличительные особенности программы: программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагается проведение занятий на спортивной арене, в спортивных залах, в городском парке. Это

позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течении года в место выбывших могут набираться новички.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий футболом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение в рамках спортивной подготовки в группах начальной подготовки при наличии вакантных мест.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основами гигиены

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. соблюдать режим дня;
3. владеть техникой .

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Формы обучения: очная

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебно-тренировочного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия футболом на следующем этапе подготовки.

Режим занятий: продолжительность занятий 2 часа (по 45 минут), два раза в неделю.

Адресат программы: программа разработана для детей 5-7 лет. Срок

реализации - 1 год. Наполняемость группы 10-15 человек.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются занимающиеся в возрасте от 5 до 7 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года с сентября по май, включая каникулярное время в соответствии с годовым планом. Годовой план рассчитан на 39 недель (таблица 1).

Таблица 1

ГODOVOY ПЛАН

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год (5-7 лет)
Количество недель	39
Количество часов в неделю	2
Теоретическая подготовка	1
Практическая подготовка, из них:	77
Общая физическая подготовка	77
Общее количество часов в год	78

Основными формами занятий являются: групповые занятия и участие в групповых и школьных соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 1 академический час.

1.3 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП .

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств (таблица 2):

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы
		5-7 лет
Быстрота	Бег 20 метров	+
Быстрота	Бег 30 метров	+
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+

- "+" выполнение упражнения и определение начального уровня физической подготовленности.;
- Контрольно-переводные нормативы в группах 5-6 лет проводятся на усмотрение тренера в виде эстафет, игр и т.д.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце тренировочного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**2.1. Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Для детей дошкольного возраста теоретическая подготовка не выделяется отдельным направлением, теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе.

1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Для детей дошкольного возраста вводное занятие проводится с участием родителей.

Тема 1: *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 2. *История развития футбола*

Возникновение футбола. Основные этапы развития футбола.

Тема 3. *Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Традиции МАУ ДО СШОР*

Права и обязанности учащегося спортивной школы. Структура МАУ ДО СШОР, школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения футбола.

Тема 4. *Терминология, применяемая в футболе*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

2.2. Практическая подготовка

2.2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

2.2.2 Специально-физическая подготовка

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная(скоростная) выносливость.

Данный вид подготовки выделяется как самостоятельный в спортивно-оздоровительных группах для детей старше 6 лет, после изучения основ техники выполнения соревновательных движений.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

- Приседания на одной и двух ногах
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны.
- удары по мячу на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.

Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу,

спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

- Упражнения с мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча.

-Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мяча).

Упражнения для развития специальной выносливости (для 2 года обучения).

- Игры на поле для футбола.

Упражнения для развития ловкости.

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

2.2.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Основными в футболе являются игровые упражнения.

Техника в футболе - это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары по мячу, передачи, обводка, ловля, отбивание мяча (вратарь), остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Ведение мяча:

- внутренней стороной стопы, средней и внешней частями подъема;
- с обводкой стоек;
- с последующим ударом в цель;

Прием (остановка) мяча:

– катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

Передачи мяча:

- короткие, средние;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу

Удары по движущемуся мячу

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1.Организация процесса

Занятия проводятся в течении следующего времени: с 1 сентября по 31 мая.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и

воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря. М.ЮФ и С, 1978.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
3. Годик, М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Годик, М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко, Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис, Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

Материалы Интернет сайтов:

- Журнал теория и практика физической культуры <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>

Интернет ресурсы:

1. <http://wwski-51.ru/> спорт в Мурманске;
2. www.minsport.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта РФ
3. минобрнауки.рф- Сайт Министерства образования и науки России